ماھنامہ
کراچی
اگست 2013ء
باورچی خانہ
Pakistan Rs. 120.00
U.A.E Dh. 08.00
India Rs. 70.00
Behrain Dn. 01.00
K.S.A S.R 08.00
Kuwait Dn. 01.00
ماہرین کا انتخاب آپ کیلئے
عید اسپیشل

ماہرین کا انتخاب آپ کیلئے

ماہنامہ

باورچی خانہ

کراچی

اگست 2013ء

فہرست

ادار یہ 21

کھانے پینے کے آداب 23

عیدٹرالی 26

باورچی خانہ کے پکوان 29

عیدالفطر۔مومن کو اسکی... 70

پھلوں کی کہانی، انہی کی زبانی 72

پھلوں کی کہانی، انہی کی زبانی 74

اسپیشل عید اسنیک 76

باورچی خانہ آپکے ہاتھوں میں 78

حنا کی خوشبو مہک رہی ہے 80

عید بنا سویاں ادھوری ہے 82

آپ پر کیسا ہیئر اسٹائل.. 84

نگر نگر کے ذائقے 86

اسپیشل عید میک اپ 88

عید لنچ 90

وزن کم کرنے کے لئے.. 92

ہماری تہذیب ہماری آئینہ دار 94

اسپیشل عید ڈرنک 96

جلد کی تروتازگی کے لئے.. 98

عید اسپیشل ڈایابیٹکس.. 100

14 اگست 1947.. 102

عید ڈنر 104

بچے والدین سے دور.. 106

آپکا باورچی خانہ۔آپکا ماہر حسن 108

باتیں کچھ کام کی 110

اسپیشل عید کیک 112

رنگوں کا حسین امتزاج 114

آپکا باورچی خانہ۔آپکا معالج 116

محفل دھنک رنگوں کی 118

سندیسے آپکے 120

آپکے ستارے کیا کہتے ہیں؟ 122

31 33 35 41

43 45 47 53

55 59 61 69

Volume 14 No. 08

خط و کتابت کیلئے

101، داؤد سینٹر، فرسٹ فلور، R-124،
مین طارق روڈ، پی ای سی ایچ ایس، کراچی، پاکستان۔
فون 3453-1122, 3453-1133, 3431-6530
فیکس Fax : 021-3452-8822
ای میل bkhana.marketing@gmail.com

ڈسٹری بیوٹر:

کراچی: پیراڈائز بکس اینڈ ڈسٹری بیوٹر:
N-79، بلاک 2، خالد بن ولید روڈ، پی۔ای۔سی۔ایچ۔ایس
فون نمبر: 83-34314981

لاہور: 39، پہلی منزل، ٹمپل روڈ، نزد پنجاب میرج ہال۔
فون نمبر 7249826 (42-92)۔

راولپنڈی: ٹیپو روڈ، منہاس پلازہ، پہلی منزل بالمقابل راولپنڈی میڈیکل کالج۔
فون نمبر: 595211(51-92)

ڈسٹری بیوٹر یو اے ای:
پریس سینٹر اینڈ آرٹ پروڈکشن ایل ایل سی پی او بکس: 114457 دبئی، یو اے ای۔
فون: 3937111-3932666-4-971 فیکس: 3939460-4-971
ای میل: pcentre@emirates.net.aepublisher

عزیز قارئین!

السلام وعلیکم

ماہ رمضان المبارک ہم سے جدا ہو رہا ہے، ہمیں الوداع کہہ رہا ہے۔ مگر جہاں ماہ رمضان کے جانے کی اداسی کی فضا چھا رہی ہے وہیں عیدالفطر جیسی خوشی بھی چہار سو پھیلتی نظر آ رہی ہے۔ عیدالفطر جو مسلمانوں کے لیے خوشی کی نوید لاتا ہے۔ روزہ داروں کے لیے اللہ رب العزت نے ایک انعام کی صورت میں یہ دن عطا کیا ہے۔ مزدور کو اس کی مزدوری ملنے کا دن ہے۔ بھائی بھائی سے گلے ملنے کا دن ہے۔ پس اپنے گلے شکوے مٹا کر اپنے پیاروں کو اپنانے کا دن ہے۔ ایک گزارش کہ اپنی ان خوشیوں میں ان لوگوں کو بھی شامل رکھیں جن کے لئے عید کی خوشیاں کشید نا تقریباً ناممکن ہے۔

ہماری اللہ تعالیٰ سے دعا ہے کہ اس پاک و بابرکت مہینے میں جو بھی عبادتیں کی ہیں اللہ رب العزت اپنی بارگاہِ الٰہی میں انہیں منظور و مقبول فرمائے۔ (آمین)

اس کے ساتھ ہی اللہ پاک نے ہمیں اسی مہینے ایک اور خوشی سے بھی نوازا ہے۔ جی ہاں تاریخ گواہ ہے کہ اسی مہینے ہم ایک آزاد قوم ایک الگ پہچان لیے دنیا کے نقشے پر ابھرے۔ اپنی تاریخ یاد رکھنا زندہ قوموں کی نشانی ہے مگر صرف یاد رکھنا ہی حل نہیں ہے۔ اپنے ملک کی بقاء و سلامتی کے لیے کوششیں کرنا ہمارا ہی فرض ہے۔ پھر کیا شک ہو کہ وہ ریاضتیں رنگ نہ لائیں۔

ہماری طرف سے عیدالفطر اور ایک الگ پہچان کی پیشگی مبارکباد۔

آپکی آراء و تجاویز ہمارے لیے انمول ہیں بس اپنا یہ ساتھ یونہی بنائے رکھئے۔

خدا حافظ

حبیب ہادی

پبلشر حبیب ہادی: مقام اشاعت 982/8، عزیز آباد، فیڈرل بی ایریا، کراچی۔ پرنٹر: عائشہ پرنٹرز (اسلم ڈی کی) ایوریڈی چیمبرز، محمد بن قاسم روڈ، کراچی۔

کھانے پینے کے آداب!

احادیث کی روشنی میں

☆ کھانے کا طریقہ کار

حضور اکرم ﷺ کبھی کھانے میں عیب نہ نکالتے۔ اگر چاہا تو کھالیا ورنہ چھوڑ دیا اور کبھی نہ فرمایا کہ ''یہ کھانا برا ہے، ترش ہے، نمک زیادہ ہے یا کم، شوربا گاڑھا ہے یا پتلا''۔ (مدراج النبوۃ)

آپ ﷺ جب کسی کھانے میں ہاتھ ڈالتے تو کھانا انگلیوں کی جڑوں تک نہ بھرتے۔ (نشر الطیب)

حضور اکرم ﷺ کی عادت تھی کہ تین انگلیوں سے کھانا تناول فرماتے اور بعد میں انگلیاں چاٹ لیا کرتے تھے۔ (شمائل ترمذی، مسلم)

بعض اوقات اگر کوئی چیز پتلی ہوتی تو بیچ والی انگلی کے برابر والی انگلی کو بھی استعمال کرتے تھے۔ (طرانی، خصائل نبوی)۔

بعض روایات میں ہے کہ بیچ کی انگلی چاٹتے تھے اس کے بعد شہادت کی اور سب سے آخر میں انگوٹھا۔ (خصائل نبوی)

کھانے یا پینے کی چیزوں پر کبھی پھونک نہ مارتے اور اس کو بُرا جانتے تھے۔ (ابن سعد)

آپ ﷺ نے کھانے کی چیزوں کو سونگھنے سے منع فرمایا ہے۔ (نشر الطیب)

ابن عمرؓ سے روایت ہے کہ ''رسول اللہ نے فرمایا کوئی شخص اپنے بائیں ہاتھ سے نہ کھائے نہ پیئے کیونکہ شیطان بائیں ہاتھ سے کھاتا پیتا ہے''۔ (مشکوٰ شریف)

حضرت ابوہریرہؓ سے روایت ہے کہ ایک آدمی بہت کھایا کرتا تھا وہ اسلام لے کر آیا، اس کے بعد تھوڑا کھانا کھاتا۔ اس کا تذکرہ نبی کریم ﷺ سے کیا گیا تو آپ ﷺ نے فرمایا کہ ''مومن ایک انتڑی اور کافر سات انتڑیوں میں کھاتا ہے''۔

ایک اور روایت ہے کہ نبی کریم ﷺ نے فرمایا۔ ''اپنے کھانے کی چیزوں کو ناپ تول لیا کرو۔ تمہارے لئے اس میں برکت دی جائے گی''۔ (بخاری)

حضرت عائشہؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے ایک غلام خریدنے کا ارادہ کیا اور اس کے سامنے کھجوریں ڈال دیں۔ غلام نے بہت زیادہ کھجوریں کھائیں۔ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا کہ ''زیادہ کھانا بے برکتی ہے''۔ اور اس کو واپس کر دیا۔

ایک روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا۔ ''جو شخص کسی پیالے میں کھانا کھائے پھر اس کو چاٹ لے، پیالہ اس کے لئے کہتا ہے۔ اللہ تعالیٰ تجھ کو آگ سے آزاد کرے۔ جس طرح تو نے مجھے شیطان سے آزاد کیا''۔

ایک صحابیؓ نے آپ ﷺ سے عرض کیا ہم کھاتے ہیں مگر سیر نہیں ہوتے۔ آپ ﷺ نے فرمایا ''شاید کہ تم الگ الگ کھاتے ہو''۔ انہوں نے کہا ''جی ہاں''۔ فرمایا ''اپنے کھانے پر اکھٹے ہو جاؤ اور اللہ کا نام لو۔ تمہارے لئے اس میں برکت کی جائے گی''۔

رسول اکرم ﷺ جس وقت صحابہؓ کے ساتھ کھاتے تھے۔ سب سے آخر میں کھانے سے فارغ ہوتے۔

حضور اکرم ﷺ نے فرمایا کہ ''جب دستر خوان بچھایا جائے تو کوئی آدمی اس وقت تک کھڑا نہ ہو یہاں تک کہ دستر خوان نہ اٹھا لیا جائے اور نہ اپنے ہاتھ اگر چہ وہ سیر ہو جائے یہاں تک کہ سب لوگ فارغ ہو جائیں اور عذر بیان کر دے کیونکہ یہ بات اس کے ساتھی کو شرمندہ کر دے گی۔ وہ اپنے ہاتھ کو سمیٹ لے گا اور شاید اس کو کھانے کی خواہش مزید ہو''۔ (ابن ماجہ)

اسما بنت ابی بکرؓ سے روایت ہے کہ جس وقت ان کے پاس ثرید لایا جاتا اس کو ڈھانپ دینے کا حکم دیتیں۔ یہاں تک کہ اس کا جوش ختم ہو جاتا اور فرماتیں میں نے رسول اللہ ﷺ سے سنا آپ فرماتے تھے گرمی کا چلا جانا بہت برکت کا باعث ہے۔

حضور اکرم ﷺ کم غذا کی رغبت دلایا کرتے تھے اور فرماتے تھے کہ ''معدہ کا ایک تہائی حصہ کھانے کے لئے اور ایک تہائی حصہ پانی کے لئے اور ایک تہائی خود معدہ کے لئے چھوڑ دینا چاہیے''۔ (زاد المعاد)

فرمان نبوی ﷺ ہے کہ ''کسی دوسرے کو کھانا دینا یا کسی سے کھانا لینا ہو تو دایاں ہاتھ استعمال کرنا چاہیے''۔ (ابن ماجہ)

آپ ﷺ نے فرمایا کہ ''کھانے کی مجلس میں جو شخص بزرگ ہو اور بڑا ہو اس سے کھانا پہلے شروع کروایا جائے''۔ (مسلم)

آپ ﷺ نے ارشاد فرمایا کہ کھانے کے دوران کوئی شخص آجائے تو اس سے کھانے کے لئے پوچھ لینا چاہیے''۔ (ابن ماجہ)

(پینے کے آداب اگلے شمارے میں ملاحظہ کیجئے)

کچھ اچھی عادتیں جو خوش رکھ سکتی ہیں

خوش رہنا کون نہیں چاہتا، لیکن دلچسپ حقیقت یہ ہے کہ ہم میں سے زیادہ تر افراد اپنی خوشیوں کے دشمن آپ ہوتے ہیں، تاہم مشکل یہ ہے کہ ہم اس حقیقت کو تسلیم نہیں کرتے۔ حالانکہ یہ بالکل سادہ سی بات ہے کہ بہت سی عادتیں ایسی ہیں جنہیں ہم با آسانی اپنا سکتے ہیں اور اس کے نتیجے میں خوش و خرم اور مطمئن زندگی گزار سکتے ہیں، کیوں نہ آپ بھی کچھ اچھی عادات کو اپنانے کی کوشش کریں تا کہ خوشیاں آپ کے ہم قدم رہ سکیں۔

☆ **تعلقات بڑھائیں**

لوگوں کے ساتھ میل جول رکھیں۔ دوستوں، عزیزوں اور پڑوسیوں سے ملاقات کے بہانے نکالیں کہ ہر خوشی اور غم کے موقع پر ہمیں اپنے چاہنے والوں کی ضرورت پڑتی ہے۔ مثل مشہور ہے کہ ''اکیلا انسان ہنستا اچھا نہ روتا بھلا!'' لہٰذا سوشل بنیں اور اپنا حلقۂ احباب وسیع رکھیں۔

☆ **اپنی ذات سے مخلص رہیں**

چھوٹی چھوٹی باتوں سے خوشیاں کشید کرنے کی کوشش کریں، اپنے لیے اسی طرز زندگی کا انتخاب کریں جس سے آپ کو خوشی ملتی ہو۔ کبھی کبھی زندگی میں تبدیلی لانا بھی سودمند ثابت ہوتا ہے۔ اسلیے اپنی خواہشات کے مطابق مثبت تبدیلیاں ضرور لائیں۔

☆ **ترجیحات طے کریں**

غیر ضروری کاموں پر توانائی ضائع کرنے کی بجائے ان باتوں پر اپنی توجہ مرکوز رکھیں جو آپ اور آپ کی خوشیوں کے لیے ضروری ہوں۔

☆ **مقاصد متعین کریں**

ہر ایک زندگی میں کوئی نہ کوئی بڑا مقصد اور کچھ چھوٹے چھوٹے مقاصد ضرور ہوتے ہیں۔ لہٰذا اپنے مقاصد پر توجہ دیں، اس سے آپ کو اپنی زندگی کارآمد اور بامعنی محسوس ہوگی۔

☆ **ہمت سے زیادہ بوجھ نہ اٹھائیں**

کبھی کبھی اپنے لیے بھی آرام اور سیر و تفریح کا وقت نکالیں۔ کام ضرور کریں لیکن اتنا ہی جتنا کہ اسے نبھانے کی آپ میں ہمت ہو۔

☆ **زیادہ توقعات وابستہ نہ کریں**

لوگوں سے غیر حقیقی توقعات وابستہ نہ کریں۔ زندگی کچھ لینے اور کچھ دینے کا نام ہے لہٰذا ''جیو اور جینے دو'' کے اصول پر عمل کریں اور خوش رہیں۔ کسی خرابی کا ذمہ دار دوسروں کو ٹھہرانے کی بجائے اپنی ذمہ داریوں کو پہچانیں اور انہیں نبھانے کی کوشش کریں۔

☆ **مسائل کا حل تلاش کریں**

کسی بدمزگی سے بچنے کے لئے مسائل کو ٹالنے کے بجائے انہیں فوری حل کرنے کی کوشش کریں، اس طرح آپ ہمیشہ مطمئن رہیں گی۔

☆ **باعمل بنیں**

ماضی کو یاد ضرور کریں، ان یادوں پر قدغن ہرگز نہ لگائیں لیکن انہی میں کھوئے رہنے کے بجائے حال اور مستقبل پر بھی توجہ رکھیں۔

☆ **مثبت سوچ اپنائیں**

ہمیشہ مثبت طرز فکر اپنائیں، کبھی دوسروں سے اپنا موازنہ نہ کریں۔ آپ جہاں ہیں اور جیسی ہیں اسی میں خوش رہیں، تاہم زندگی میں بہتر تبدیلیاں لانے کے لیے کوشاں رہنے میں کوئی حرج نہیں۔

دہی چنا چاٹ

اجزاء

دہی: 1/2 کلو

زیرہ: 2 چائے کے چمچ (بھنا ہوا)

ہری مرچ کا پیسٹ: 1 کھانے کا چمچ

نمک: 1/2 چائے کا چمچ

چنے: 1/2 کلو (اُبلے ہوئے)

پھلکیاں: 1 کپ (بھیگی ہوئی)

آلو: 2 عدد (اُبلے ہوئے)

املی کی چٹنی: 1/2 کپ

پیاز: حسبِ ضرورت

ٹماٹر: حسبِ ضرورت

ہری مرچ: حسبِ ضرورت

ہرا دھنیا: حسبِ ضرورت

پودینہ: حسبِ ضرورت

گول مرچ: 6 عدد

زیرہ: 1 چائے کا چمچ

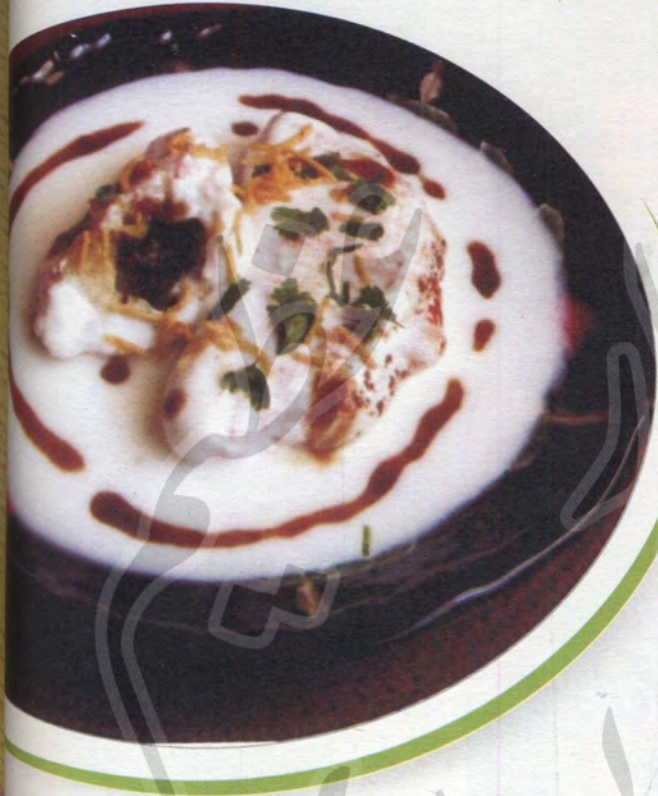
ثابت دھنیا: 1 چائے کا چمچ

اجوائن: 1 چائے کا چمچ

ترکیب

پہلے دہی کو پھینٹ کر اس میں بھنا زیرہ، ہری مرچ کا پیسٹ اور نمک ڈال کر مزید پھینٹ لیں۔ اب سرونگ باؤل میں پہلے اُبلے چنے اور اس پر دہی ڈال دیں۔ پھر بھیگی ہوئی پھلکیاں اور اُبلے آلو ڈال دیں۔ اس کے بعد املی کی چٹنی، پیاز، ٹماٹر، ہری مرچ، ہرا دھنیا اور پودینہ ڈال دیں۔ آخر میں گول مرچ، زیرہ، ثابت دھنیا اور اجوائن کو بھون کر پیس لیں اور چاٹ پر چھڑک دیں۔

اُرد دال کے دہی بڑے

اجزاء

اُرد دال کا آٹا (دال ماش کا آٹا): 250 گرام

میٹھا سوڈا: 1/4 چائے کا چمچ

اجوائن: 1 چائے کا چمچ

ادرک: 1 چائے کا چمچ

نمک: حسبِ ذائقہ

میتھی دانہ: 1/4 چائے کا چمچ

ہینگ: 1/2 چٹکی

دہی: 750 گرام

چاٹ مصالحہ: حسبِ ضرورت

دہی بڑے: مصالحہ حسبِ ضرورت

چینی: 1 چائے کا چمچ

کوکنگ: آئل تلنے کے لئے

ترکیب

میٹھا سوڈا، اجوائن اور ادرک کو ماش دال کے آٹے میں مکس کر لیں۔ اب اس مکسچر میں تھوڑا سا پانی ملائیں اور آٹے کو اچھی طرح مکس کر لیں۔ اب دس سے پندرہ منٹ کے لئے اس مکسچر کو ایک طرف رکھ دیں۔ تھوڑا سا کوکنگ آئل گرم کریں۔ پھر بگھار لگائیں میتھی دانہ کو آٹے میں ملائیں اور پھلکیوں کو تل لیں۔ الگ سے ایک پیالے میں حسبِ ذائقہ چینی اور نمک ملائیں۔ پھر اُس پانی میں پھلکیوں کو بھگو دیں۔ دس منٹ کے بعد دہی کو پھلکیوں کے اُوپر انڈیل دیں۔ دہی بھلے کھانے سے پہلے ٹھنڈے کر لیں۔

باورچی خانہ کے پکوان

عیدالفطر کے اس پرمسرت موقع پر ہمارے ایکسپرٹس نے بھرپور کوششیں کی ہیں آپ کے دسترخوان کو سجانے کی۔ عید کے خصوصی پکوان ہی عید کے دسترخوان کی اصل رونق ہوتے ہیں۔ ہمیں پوری امید ہے کہ ہمارے یہ پکوان آپ کے اور آپ کے مہمانوں کا دل جیت لیں گے اور ذائقہ کی ایک نئی دنیا سے متعارف کروائیں گے۔

حیدرآبادی چکن بریانی

تیار کردہ: مسز سعدیہ فرخ

اجزاء

- چاول: 750 گرام
- چکن: 1 کلو
- دہی: ½ کلو
- پیاز (تلی ہوئی): ½ کلو
- لال مرچ پاؤڈر: 3 چائے کے چمچ
- ہلدی: 1 چائے کا چمچ
- نمک: حسب ذائقہ
- پسا گرم مصالحہ: ½ چائے کا چمچ
- لیموں کا رس: 2 بڑے
- ہرا دھنیا: ½ گٹھی
- پودینہ: ½ گٹھی
- ہری مرچیں: 6 عدد
- چھوٹی الائچی: ½ چائے کا چمچ
- جائفل جاوتری: ½ چائے کا چمچ
- تیل: ½ لیٹر
- زردے کا رنگ: حسب ضرورت

ترکیب

چاول دو کنی ابال لیں، چکن کو دہی، تلی پیاز، خشک مصالحوں، گرم مصالحہ، لیموں، ہرے مصالحے کے ساتھ 4-3 گھنٹے کے لئے میرینیٹ کریں۔

ایک پتیلے میں میرینیٹ کی ہوئی چکن کی تہہ لگائیں اوپر چاول کی تہہ لگائیں۔ چاولوں کے اوپر پیاز والا تیل پھیلا کر زردے کا رنگ ڈال کر 10 منٹ تیز آنچ پر، پھر آنچ درمیانی کر کے 20-15 منٹ دم دیں۔

چکن چٹنی کٹلٹس

اجزاء

گوشت یا چکن: 1 پاؤ (ابال کر ریشے کر لیں)
آلو: 1 پاؤ (ابلے اور میش)
پیاز: 2 عدد (چوپڈ)
ہری مرچ: 8 عدد
ہرا دھنیہ: ½ گڈی
لیموں کا رس: 2 کھانے کے چمچ
پسی لال مرچ: 1 چائے کا چمچ
پسی کالی مرچ: ½ چائے کا چمچ
چاٹ مصالحہ: 1 چائے کا چمچ
گرم مصالحہ: ½ چائے کا چمچ
نمک: 1 چائے کا چمچ
انڈے: 1 عدد (پھینٹ لیں)
بریڈ کرمبز: حسب ضرورت

چٹنی فلنگ کے لئے اجزاء:
ہرا دھنیہ: ½ گڈی
پودینہ: ¼ گڈی
ہری مرچ: 8 عدد (چوپڈ)
چینی: 1 کھانے کا چمچ
لہسن کے جوئے: 4 عدد
املی کا رس: 4 کھانے کے چمچ
چاٹ مصالحہ: 1 چائے کا چمچ
(تمام اجزاء کو پیس کر گاڑھی چٹنی بنا لیں)

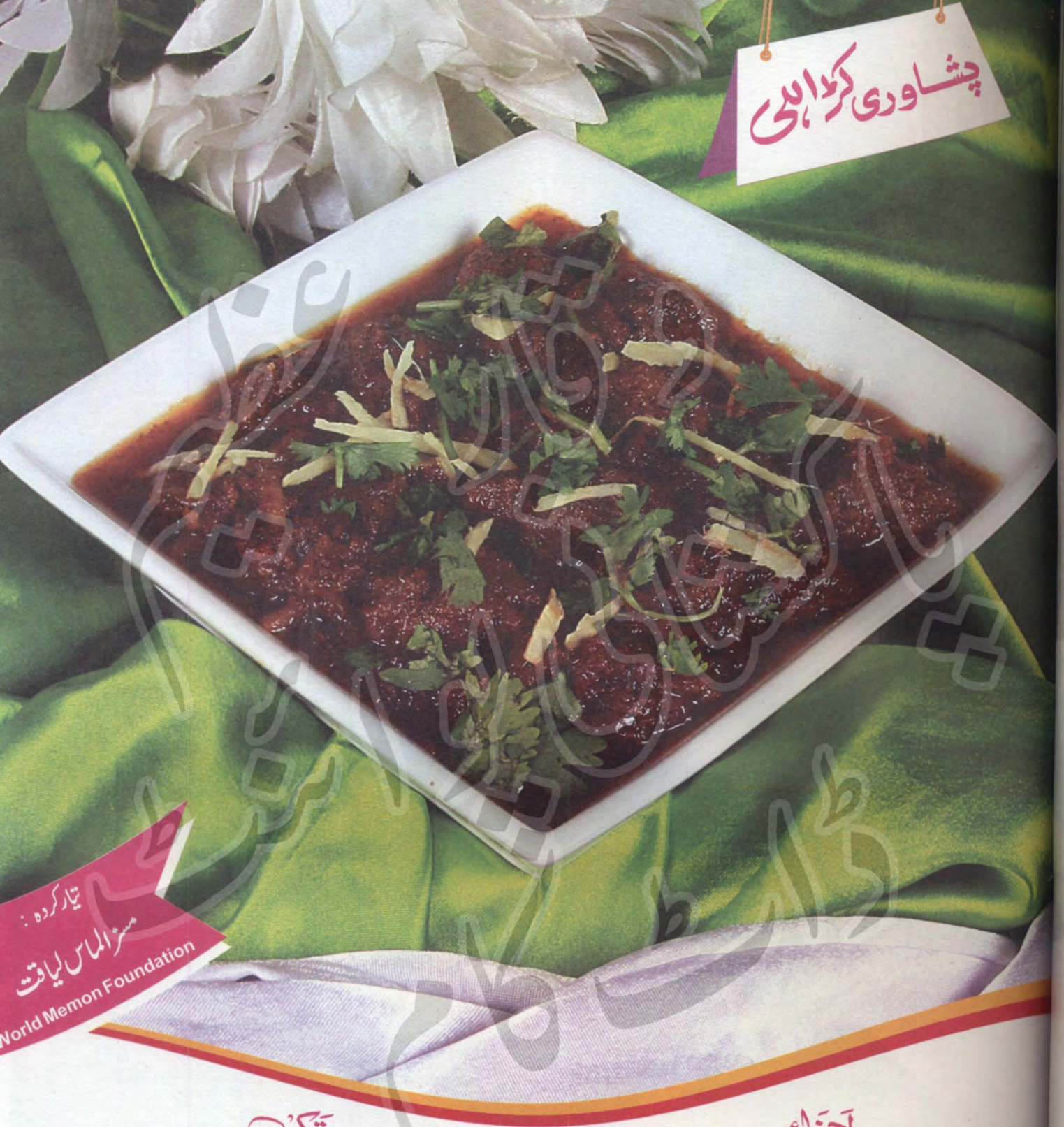
ترکیب

کٹلٹس کے تمام اجزاء کو مکس کریں، دو کٹلٹس کے بیچ فلنگ رکھ دیں۔ دبا کر انڈے میں ڈپ کر کے کرمبز لگا کر فرائی کریں۔

پشاوری کڑاہی

تیار کردہ:
مسز الماس لیاقت

اجزاء

گوشت: ½ کلو
ٹماٹر: 1 پاؤ
نمک: 1 چائے کا چمچ
دھنیا کٹا ہوا: 1 چائے کا چمچ
ہلدی: ¼ چائے کا چمچ
کالا زیرہ: ¼ چائے کا چمچ
کالی مرچ پسی ہوئی: 1 چائے کا چمچ
دہی: 2 کھانے کے چمچ
تیل: ½ کپ
لال مرچ پسی ہوئی: 2 کھانے کے چمچ
پیاز: 1 عدد
ادرک لہسن: 1 کھانے کا چمچ
ہرا دھنیا: ½ گڈی
گرم مصالحہ پسا ہوا: 1 چائے کا چمچ

ترکیب

کڑاہی میں تمام اجزاء ڈال کر دھیمی آنچ پر پکائیں۔ جب گوشت گل جائے تو اس میں دھنیا ہلدی اور تمام گرم مصالحہ ڈالیں اور مزید 15 منٹ تک پکائیں۔ پھر دہی ڈالیں اور تمام ہرا مصالحہ ڈال کر دم پر رکھیں۔

چنا کباب

تیار کردہ: مسز سمیرا

اجزاء

- سفید چنے: 1 پیالی
- بیسن: 4 چمچ
- نمک: ½ چمچ
- لال مرچ: 1 چمچ
- ہری مرچ: 4-3 عدد
- ہرا دھنیا: ½ گڈی
- تیل: تلنے کے لئے
- سوڈا: 2 چٹکی

ترکیب

پسے ہوئے چنے میں سارے اجزاء ڈال کر آدھے گھنٹے کیلئے رکھ دیں پھر اسکو کباب کی شکل میں تل لیں کیچپ اور چینی کے ساتھ سرو کریں۔

اجزاء

میدہ: 1¾ کپ
بیکنگ پاؤڈر: 3 چائے کے چمچ
نمک: ½ چائے کا چمچ
مکھن: 225 گرام
چینی: 1¼ کپ
ونیلا ایسنس: ½ چائے کا چمچ
انڈے: 4 عدد
دودھ: ½ کپ

آئسنگ کے لئے اجزاء:

آئسنگ شوگر: 2 کپ
مکھن: ½ کپ
دودھ: 2 کھانے کے چمچ
ونیلا ایسنس: 1 چائے کا چمچ
فوڈ کلر: حسب ضرورت

ترکیب

سب سے پہلے میدے اور بیکنگ پاؤڈر کو ایک ساتھ چھان لیں، دوسرے برتن میں مکھن اور چینی کو مکس کریں کہ چینی کا دانہ ختم ہو کر مکھن کریم کی طرح ہو جائے۔ اب ایک ایک کر کے انڈے بھی ڈال کر مکس کریں۔ الیکٹرک مکسر سے مکس کریں لیکن بہت زیادہ مکس نہیں کرنا اور جب میدہ ڈالیں تو کانٹے سے مکس کریں بیٹر سے نہیں، اب میدہ اور دودھ ڈال کر اچھی طرح مکس کر لیں، اور پہلے سے گرم کیے اوون میں 40 منٹ تک 370°f پر بیک کریں۔

ایک باؤل میں مکھن اور چینی کو مکس کریں کہ چینی کا دانہ ختم ہو کر مکھن کریم کی طرح ہو جائے۔ اب اس میں ونیلا ایسنس اور دودھ ڈال کر مکس کر لیں۔ پھر حسب ضرورت فوڈ کلر ڈالیں اور مکس کر کے ٹھنڈا کرنے رکھ دیں۔ اب کیک کو اس سے ڈیکوریٹ کریں۔

چکن میری لینڈ

تیار کردہ :
مسز بینش حارث
HI Recipe

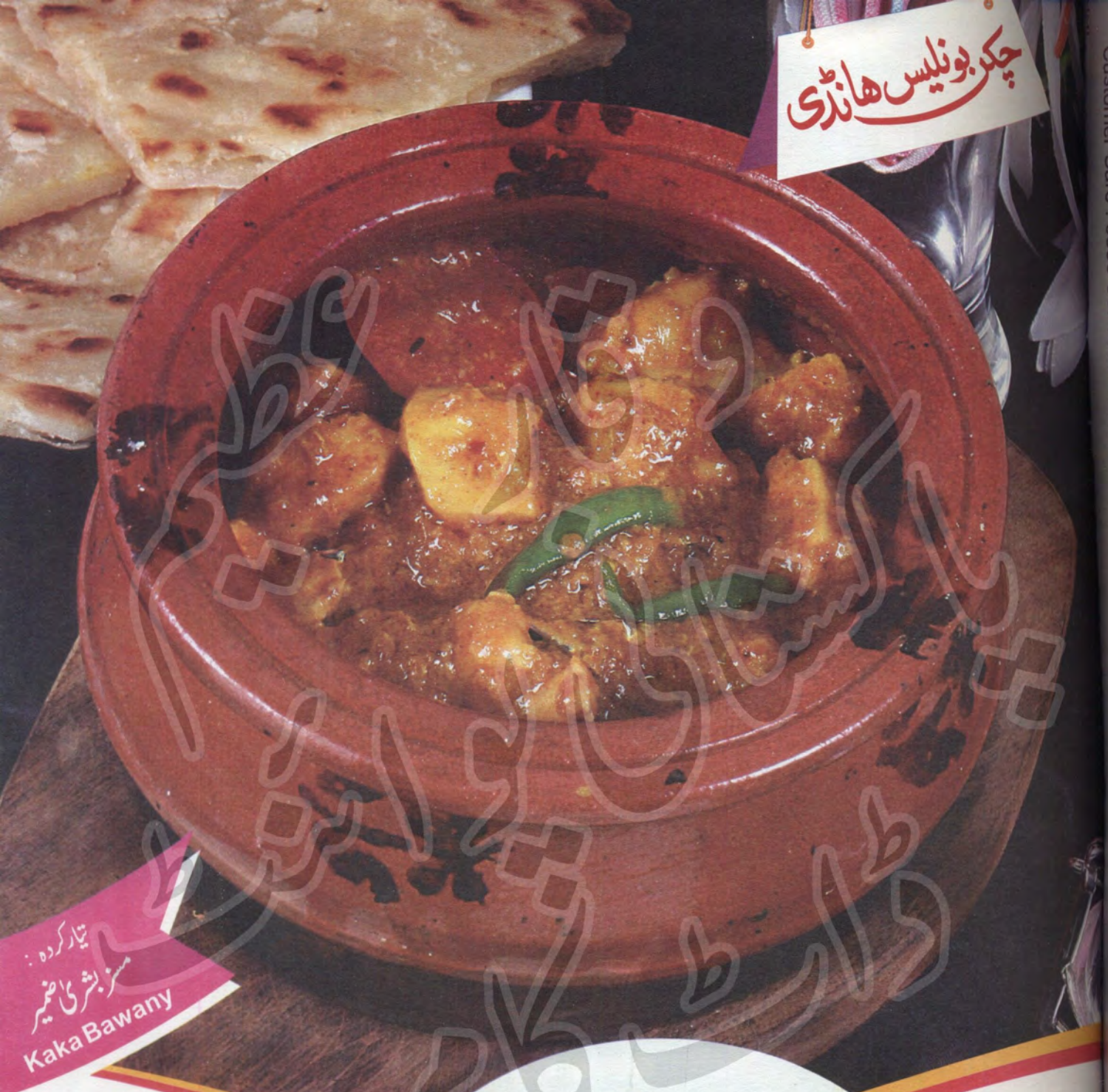
اجزاء

چکن (گولڈن پیس): 10-8 پیس
دہی: 1 پاؤ
لال مرچ (کٹی ہوئی): 1 چائے کا چمچ
نمک: ½1 چائے کا چمچ
تیل: ½ کلو
بریڈ کرمبز: حسبِ ضرورت
انڈہ: 1 عدد
میدہ: 8 کھانے کے چمچ

ترکیب

چکن کو نمک اور دہی لگا کر ایک رات میرینیٹ کر دیں۔ بریڈ کرمبز، میدہ اور انڈہ لگا کر ڈیپ فرائی کریں۔ پیاز اور ہرا دھنیا کے ساتھ سرو کریں۔

اجزاء

چکن: ½ کلو
لہسن: 1 چائے کا چچ (کرش کیا ہوا)
تیل: ½ کپ
مکھن: 2 کھانے کے چچ
بوائل پیاز: ½ کپ
لال مرچ: 1 چائے کا چچ
ہلدی: ½ چائے کا چچ
نمک: حسب ضرورت
گرم مصالحہ: ½ چائے کا چچ
دہی: 4-3 کھانے کے چچ
کوکونٹ پاؤڈر: 1 کھانے کا چچ
چلی گارلک: 1 کھانے کا چچ
فریش کریم: ½ کپ
ہری مرچ: 5-4 عدد
بادام: 1 کھانے کا چچ

ترکیب

تیل گرم کریں مکھن ڈالیں۔ لہسن کو لائٹ گولڈن کریں اور ادرک، لہسن اور بوائل پیاز ڈال کر 5 منٹ پکائیں تا کہ پیاز کی بو ختم ہو جائے۔ پھر چکن، ہلدی، لال مرچ اور نمک ڈال کر فرائی کر لیں۔ پھر دہی ڈال کر بھون لیں۔ بادام اور کوکونٹ ڈالیں اور ½ کپ پانی ڈال کر گرم مصالحہ، ہری مرچ ڈال کر دم پر رکھ دیں۔

رائتہ چکن
(بلوچی ڈش)

تیار کردہ: مس افشاں

اجزاء

مرغی کا گوشت: 1 کلو
دہی: 1 پاؤ
سرخ مرچ پاؤڈر: 1 چائے کا چمچ
گرم مصالحہ پاؤڈر: ½ چائے کا چمچ
دھنیا پاؤڈر: ½ چائے کا چمچ
زیرہ پاؤڈر: ½ چائے کا چمچ
ہلدی پاؤڈر: ½ چائے کا چمچ
لہسن ادرک پیسٹ: 1 چائے کا چمچ
دودھ: ½ کپ
نمک: حسب ذائقہ
تیل: 2 کپ تلنے کے لئے

رائتہ کے لئے اجزاء:

دہی: 1 کلوگرام
پیاز: 1 عدد
ہرا دھنیا: 2 چائے کے چمچ
ہری مرچیں: 2 عدد
ثابت زیرہ: ½ چائے کا چمچ
کالی مرچ: 1 چائے کا چمچ
نمک: حسب ذائقہ

بگھار کے لئے:

تیل: 2 کھانے کے چمچ
ثابت زیرہ: ½ چائے کا چمچ
کڑی پتہ: ½ چائے کا چمچ

ترکیب

گوشت کو دھو کر پانی خشک کر لیں۔ پھر نمک اور تمام مصالحے بمعہ دودھ اور ایک پاؤ دہی کے ساتھ ملا کر رکھ دیں۔ آدھے گھنٹے بعد تیل کڑاہی میں گرم کر کے مصالحے لگے گوشت کو اچھی طرح فرائی کریں اور رائتے میں شامل کر دیں۔ رائتے کے لئے زیرے کے سوا تمام مصالحے پیس کر دہی میں مکس کر دیں۔ جب تمام گوشت رائتے میں شامل ہو جائے تو دو چمچ تیل گرم کر کے زیرہ اور کڑی پتہ اس میں کڑکڑائیں۔ پھر اس بگھار کو "رائتہ چکن" کے اوپر ڈال دیں۔ گرم گرم روٹیوں کے ساتھ تناول کیجئے۔

تندوری بریانی

تیار کردہ:
مسز الماس لیاقت
World Memon Foundation

اجزاء

بون لیس چکن: ½ کلو
لال مرچ: ½ چائے کا چچ
سفید زیرہ: 2 چائے کے چچ
لیموں کا رس: 2 کھانے کے چچ
دہی: ½ کپ
نمک: 1 چائے کا چچ

لہسن، ادرک: ½ چائے کا چچ
تیل: ½ کپ
لال رنگ: ¼ چائے کا چچ
چاول ابلے ہوئے: ½ پاؤ
زردے کا رنگ: چٹکی بھر

ترکیب

سب سے پہلے چکن میں تمام مصالحہ لگا کر 1 گھنٹے کے لئے رکھ دیں پھر تیل گرم کر کے چکن کو بھون لیں چکن جب اچھی طرح بھون جائے تو اس میں ابلے ہوئے چاول ڈالیں اور زردے کا رنگ ڈال کر دم پر رکھ دیں۔ مزیدار بریانی تیار ہے۔

ٹیمپورا بیٹر چکن

تیار کردہ: مسز سعدیہ فرخ

اجزاء

انڈے: 3 عدد
تیل: تلنے کے لئے
میدہ: 4 چمچ
کارن فلار: 1 چمچ

بون لیس چکن: ½ کلو
نمک: حسبِ ضرورت
لہسن: 3 جوے
کالی مرچ: 1 چمچ

ترکیب

بون لیس چکن کو باریک لمبائی میں کاٹ لیں اور اس میں نمک، لہسن کٹا ہوا اور کالی مرچ ڈال کر ایک گھنٹہ کے لئے میرینیٹ کرلیں۔

بیٹر کیلئے:

انڈے کی سفیدی، کارن فلور، میدہ اور نمک ڈال کر بیٹر تیار کرلیں پھر میرینیٹ چکن کو ایک ایک کر کے بیٹر میں ڈپ کر کے فرائی کریں مزیدار ٹیمپورا بیٹر تیار ہے۔

وائٹ کڑاہی

اجزاء

چکن: ½ کلو (8 پیس)
تیل یا گھی: ½ کپ
ادرک (لمبائی میں): 1 کھانے کا چمچ
ادرک، لہسن: 1 کھانے کا چمچ
دہی: 1 کپ
کالی مرچ: 1 چائے کا چمچ
نمک: ½ چائے کا چمچ
گرم مصالحہ: 1 چائے کا چمچ
پیاز: 1 (بڑی، ابال کر پیس لیں)
لیمن جوس: 1 کھانے کا چمچ
ہری مرچ: 6-5 (بڑی)

ترکیب

تیل یا گھی گرم کر لیں، ادرک لمبائی میں فرائی کر لیں۔ ادرک لہسن فرائی کریں۔ چکن اور اُبلی پیاز ڈالیں 10 منٹ ڈھانپ دیں پھر تھوڑی دیر بھونیں۔ جب تیل یا گھی اوپر آ جائے تو دہی ڈال کر بھون لیں۔ پھر کالی مرچ، ہری مرچ، لیمن جوس ڈال کر بھون لیں۔

تندوری قورمہ

اجزاء

چکن: ½ کلو
دہی: 1 کپ
ادرک،لہسن: 2 چائے کے چمچ
پیاز (درمیانی): 2 عدد (براؤن کرکے چورا کرلیں)
پسا گرم مصالحہ: 1 چائے کا چمچ
ثابت گرم مصالحہ: 1 کھانے کا چمچ
تیل: ½ کپ
ہلدی: ½ چائے کا چمچ
دھنیا (پسا ہوا): 1 چائے کا چمچ
جائفل جاوتری: ¼ چائے کا چمچ
نمک: 1 چائے کا چمچ
سرخ مرچ: 3 چائے کے چمچ

ترکیب

☆ سب سے پہلے دہی پھینٹ لیں اور اس میں ادرک لہسن، پیاز، ثابت گرم مصالحہ، پسا گرم مصالحہ، ہلدی، دھنیا، جائفل جاوتری، نمک، سرخ مرچ ڈال کر مکس کرلیں۔ گرم اوون میں درمیانی آنچ پر 35 سے 45 منٹ بیک کریں۔ قورمہ تیار ہے۔

ریشمی کباب

تیار کردہ: مسز سمیعہ نصیر
Kaka Bawany

اجزاء

چکن: ½ کلو
الائچی کا پاؤڈر: 1½ چمچ
فریش کریم: 2 کھانے کے چمچ
ادرک لہسن: 1 کھانے کا چمچ
نمک: حسب ذائقہ
ہری مرچ: 6 عدد
ہری پیاز: 3 عدد
کالی مرچ: 1 چائے کا چمچ
انڈا: 1 عدد
گرم مصالحہ: ½ چائے کا چمچ
زیرہ پاؤڈر: 2 چائے کا چمچ
سفید مرچ: 1 چائے کا چمچ

ترکیب

چکن میں تمام چیزیں مکس کر لیں اور باریک پیس لیں پھر اس کو شیپ دے کر تل لیں یا بیک کر دیں۔

کریم کوکٹیل

تیار کردہ: مسز سعدیہ فرخ

اجزاء

- فریش کریم: 2 پیکٹ
- دودھ: ½ لیٹر
- چینی پسی ہوئی: 8-6 کھانے کے چمچ
- کارن فلور: 2 کھانے کے چمچ
- اسٹرابیری جیلی: 1 پیکٹ
- بنانا جیلی: 1 پیکٹ
- فروٹ کوکٹیل: 1 ٹن
- ڈرائی فروٹ: حسب ذوق

ترکیب

فریش کریم کو ٹھنڈا کر کے بیٹ کرلیں۔ اسٹرابیری اور بنانا جیلی بنا کر سیٹ کرلیں۔ دودھ میں چینی ڈال کر ابالیں، کارن فلور تھوڑے سے دودھ میں گھول کر، ابلتے ہوئے دودھ میں ملا کر پکائیں اور پھر ٹھنڈا کر لیں۔ ٹھنڈا ہونے پر اس میں پھینٹی ہوئی کریم فولڈ کریں۔ پھر فروٹز (بغیر سیرپ کے) اور جیلی بھی ڈالیں۔ اوپر سے نٹس سے گارنش کر کے جیلی سے ڈیکوریٹ کریں۔

بہاری گرین تکہ

اجزاء

چکن تکہ: 3 عدد
نمک: 1 چائے کا چمچ
لال مرچ: ½ چائے کا چمچ
ہری مرچ: 10 عدد
پودینہ: ½ گڈی
سفید زیرہ: 1 چائے کا چمچ
گرین کلر: ¼ چائے کا چمچ
لیموں: 1 عدد
کچا پپیتہ: 2 چمچ
سرکہ/ املی کا پیسٹ: 2 کھانے کے چمچ
تیل: 4 کھانے کے چمچ
کوئلہ: 1 عدد
لہسن، ادرک کا پیسٹ: 1 چائے کا چمچ

ترکیب

ہری مرچ اور پودینے کو باریک پیس لیں۔ 1 کپ یا ½ پاؤ دہی میں نمک سے لے کر سرکہ تک تمام اجزاء مکس کر لیں۔ لہسن ادرک بھی ڈال دیں اور 1 گھنٹہ رہنے دیں۔ اور اوون میں بیک کر لیں۔ اگر اوون نہیں ہے تو ان تمام کو تیل گرم کر کے اس میں ڈال دیں ہلکی آنچ پر پانی خشک ہونے تک پکانا ہے پھر کوئلے کا دم دے دیں۔

دُودھ دلاری

تیار کردہ:
مس کوکب سہیل

اجزاء

دودھ: 2 کلو
دھنک سویاں: ½ کپ
چینی: ½ کپ
ربڑی: 1 پاؤ
کنڈینسڈ ملک: 1 ٹن
مکس فروٹ ٹن: 1 ٹن
اشرفی: ½ کپ
گلاب جامن: حسبِ ضرورت
چم چم: حسبِ ضرورت
پستہ بادام: ½ کپ

ترکیب

دودھ کو ابال کر اس میں سویاں ڈال دیں اس کو پکاتے رہیں پھر کنڈینسڈ ملک اس میں ڈال دیں۔ چمچہ ہلاتے جائیں چینی بھی ڈال دیں بادام پستے بھی ڈال دیں۔ کچھ گارنش کے لئے رکھ لیں اور ٹھنڈا ہونے پر گارنش کریں۔

سویوں کا زردہ

تیار کردہ: مسز نادیہ

اجزاء

سویاں: 1 پیکٹ
چینی: حسب ضرورت
کھویا: 1 پاؤ
پانی: 1½ پیالی

بادام: گارنش کیلیے
پستے: گارنش کے لئے
گھی/تیل: 3 چمچ
چھوٹی الائچی: حسب ضرورت

ترکیب

پین میں تیل ڈالیں پھر الائچی کڑکڑائیں سویاں ڈال کر گولڈن کرلیں اب شیرہ ڈال کر گلنے دیں جب گل جائیں تو کھویا اور بادام پستے سے گارنش کریں۔

اسپیشل شیر خورمہ

تیار کردہ : مسز سیمرا

اجزاء

دودھ: 2 کلو
سویاں: 1 پیالی
کنڈینسڈ ملک: 1 ٹن
بادام: حسبِ ضرورت
چھوارے: حسبِ ضرورت
چھوٹی الائچی: 7-6 عدد
چینی: حسبِ ضرورت
تیل: 2 چمچ

ترکیب

ایک پین میں دودھ ابالیں جب دودھ اچھی طرح پک جائے تو اس میں چینی ڈال دیں۔ ایک الگ پین میں 2 چمچ تیل ڈال کر الائچی ڈالیں پھر سویاں ڈال کر گولڈن کر لیں۔ پھر اس کو دودھ میں ڈال دیں پھر کنڈینسڈ ملک اور میوے ڈال کر 10 منٹ تک پکائیں، مزیدار شیر خورمہ تیار ہے گرم گرم پیش کریں۔

گولڈن کھیر

اجزاء

دودھ: 1 کلو
گولڈن چاول: 4 کھانے کے چمچ
پسی ہوئی براؤن شکر: 1 کپ
کھویا: 1 پاؤ
بادام: 2 کھانے کے چمچ (کوٹ لیں)
الائچی: ½ چائے کا چمچ
گلاب یا کیوڑہ: 2 کھانے کے چمچ
(نوٹ: چاول توے پر بھون کر گولڈن کیے جاسکتے ہیں)

ترکیب

دودھ میں چاول ڈال کر پکائیں گلنے پر تمام چیزیں ڈالیں اور ہلکی آنچ پر رکھ دیں۔ آخر میں کیوڑہ ڈالیں اور پستہ بادام سے گارنش کریں۔

عیدُالفطرؑ

مومن کو اُسکی عبادت کا اَجر ملنے کا دن

عیدالفطر کا دن امت مسلمہ کیلئے مسرت وشادمانی کا دن ہوتا ہے وہ اس لئے کہ روحانی بہاروں کا مہینہ ختم ہونے کے بعد عید کا دن طلوع ہوتا ہے۔ رمضان المبارک کا مہینہ برکتوں اور رحمتوں کا ہوتا ہے۔ اس میں امت مُسلمہ کو کتاب مبین کا وہ تحفہ عطا ہوا جس نے عرب کے صحرا نشینوں کو اقوام عالم کی صف اول میں لا کھڑا کیا۔ نہ صرف ان کی تقدیر کا مالک بلکہ عالم انسانیت کا معلم بنا دیا۔ مختلف مذاہب کے پیروکار سال میں کوئی ایک دن بطور جشن مناتے ہیں۔ ان میں ہندو' سکھ' عیسائی' یہودی' پارسی اور مجوسی شامل ہیں۔ ہجرت سے پہلے اہل مدینہ بھی دو تہواروں پر خوب جشن منایا کرتے تھے لیکن ان کا جشن منانے کا انداز اسلامی طریقہ سے بالکل مختلف اور متضاد ہوتا تھا۔ ان تہواروں پر طرح طرح کی قباحتیں ہوا کرتی تھیں۔ حضورﷺ نے ان تہواروں پر ناپسندیدگی کا اظہار کرتے ہوئے فرمایا اللہ تعالیٰ نے ان کے بدلے میں ان سے بہتر دو دن تمہیں دیئے ہیں یعنی عید الفطر اور عیدالاضحیٰ۔ عیدالفطر یکم شوال کو مذہبی جوش وجذبہ کے ساتھ منائی جاتی ہے۔ یہ دن بلاشبہ ایک طرف پرمسرت ہے اور دوسری طرف یوم تشکر بھی ہے۔ وہ اس لئے کہ اللہ نے روزے فرض کرنے کے ساتھ رکھنے کی بھی توفیق عطا فرمائی اور اطاعت خداوندی کے علاوہ عبادت و ریاضت کے مواقع بھی فراہم کئے۔ ہر سال نئی مسرتوں کے عود کرنے کی وجہ سے بھی اس کو عید کہتے ہیں۔ بعض علمائے کرام عید اس لئے بھی کہتے ہیں کہ اس میں اللہ کے نیک بندے اللہ تعالیٰ کی اطاعت کا اظہار کرتے ہیں۔ عید کا لفظ ''عود'' سے بنا ہے، جس کے معنی ہیں ''لوٹنا''، عید ہر سال لوٹتی ہے اور اس کے لوٹ کے آنے کی خواہش کی جاتی ہے۔ ''فطر کا معنی ہے:'' روزہ توڑنا یا ختم کرنا''۔ عیدالفطر کے روز روزوں کا سلسلہ ختم ہوتا ہے اس روز اللہ تعالیٰ بندوں کو روزہ اور عبادتِ رمضان کا ثواب عطا فرماتے ہیں، لہٰذا اس دن کو ''عید الفطر'' قرار دیا گیا ہے۔ جیسا کہ نام سے ظاہر ہے عید دراصل وہ مبارک اور مقدس دن ہے۔ جس میں بندگان خدا نفسی مجاہدے سے سرخرو ہو کر بارگاہِ رب العزت میں اپنی عبودیت کی تکمیل کرتے ہیں۔ حضرت انسؓ سے روایت ہے کہ عید کے دن اللہ فرشتوں سے پوچھتا ہے کہ اس مزدور کو کیا اجرت دی جائے جو اپنا کام بخیر وخوبی سرانجام دے۔ فرشتے عرض کرتے ہیں، ''اے خالق ارض وسماء اس کا صلہ یہ ہے کہ اس کی پوری پوری مزدوری دی جائے''۔ اللہ تعالیٰ نے فرشتوں کو گواہ بنا کر فرمایا ''مجھے اپنی عزت وجلال کی قسم کہ جن لوگوں نے رمضان کے روزے رکھے ان کی خطاؤں سے در گزر کروں گا۔ عیبوں کو چھپاؤں گا اور جو دعا کریں گے اس کو شرف قبولیت بخشوں گا۔'' سیاہ کار انسانوں کے لئے اس سے بڑھ کر اور عید کیا ہو سکتی ہے جبکہ یہ خوشخبری عیدالفطر کے دن ہی سنائی جاتی ہے۔ ایک ماہ کے روزے رکھ کر عید منانے کا ہرگز یہ مطلب نہیں کہ اب چھٹی ہوگئی جو چاہو سو کرتے رہو لوگ اس موقع پر مادر پدر آزاد ہونے کو عید منانا سمجھتے ہیں۔ بے شک عید کی خوشیاں منانا چاہئے لیکن شریعت کی مقرر کردہ حدود کے اندر رہ کر۔ فحاشی' شراب اور جوا وغیرہ جیسی قباحتیں تو پہلے ہی منع ہیں خصوصاً اس مبارک دن کو عید کی خوشی مناتے ہوئے اس میں مشغول ہونا سراسر غلطی ہے۔ جو اعمال صالح رمضان کے مبارک مہینے میں اکٹھے کیے ہوں وہ یکسر ختم کر کے ان فضول کاموں کی نذر کر دینا دانشمندانہ فعل نہیں ہوتا ہے۔ عورتوں کا بے پردہ

اور نیم عریاں لباس میں گھر سے باہر نکلنا ہمیشہ ممنوع ہے۔ ارشادِ باری تعالیٰ ہے:

ترجمہ: "اے غیب کی خبر رکھنے والے! اپنی بیویوں، اپنی بیٹیوں اور مومنوں کی عورتوں کو فرمادو کہ وہ اپنی بڑی چادروں کا ایک حصہ اپنے چہرے پر ڈالے رہیں۔" (سورہ احزاب، آیت:59)

اور حدیث پاک میں ہے: جو عورت اپنے شوہر کے سوا کسی اور کو اپنا حسن دکھانے کیلئے سنگھار کرے، اس کے چہرے کو اللہ تعالیٰ قیامت کے دن سیاہ کردے گا اور اس کی قبر کو جہنم کا گڑھا بنادے گا۔

لیکن عید الفطر جو کہ اللہ تعالیٰ کی رحمتوں اور مغفرتوں اور روزہ و عبادتِ رمضان کا انعام خاص کرنے کا دن ہے، اس روز اللہ تعالیٰ کی شریعت کی کھلی خلاف ورزی کرنا اور کفار کے طریقے کے مطابق بے راہ روی اختیار کرنا، گندی فلمیں اور ڈرامے دیکھنا، اور لڑکیوں کا نیم عریاں لباس میں گلی کوچوں میں گھومنا بہت ہی بڑا گناہ ہے۔ مسلمانوں کو چاہئے کہ اس روز اللہ تعالیٰ کی عبادت کریں، صدقہ خیرات کریں، ناراض مسلمانوں میں مصالحت کرانے جیسے اچھے کاموں میں مشغول رہیں۔ اس خوشی کے موقع پر معاشرے کے ان افراد کو بھی ساتھ لے کر چلنا چاہئے جو مالی لحاظ سے کمزور ہوں تاکہ وہ بھی آپ کے ساتھ عید کی خوشیوں میں شریک ہونے کے قابل ہوسکیں۔ نمازِ عید پڑھنے سے پہلے بلکہ رمضان میں ہی فطرانہ ادا کردینے سے مستحقین بھی عید کی خوشیوں میں شامل ہوکر اسے یوم تشکر کے طور پر منا سکتے ہیں۔ صدقہ فطر واجب ہے۔

عید کے مبارک دن کا آغاز اللہ کے حضور سر بسجود ہوکر نمازِ عید کی شکل میں کیا جاتا ہے۔ عید الفطر کی نماز کو واجب قرار دیا گیا ہے۔ عید کی دو رکعت دراصل شکرانے کے طور پر ادا کی جاتی ہیں کہ اللہ تعالیٰ نے رمضان المبارک کی برکات سے نوازا۔ روزہ کے دوران بھوک، پیاس کی شدت برداشت کرنے کی قوت عطا کی اور سب سے بڑھ کر یہ کہ قرآن مجید پڑھنے اور سننے کی توفیق عطا فرمائی۔

سورج ایک نیزہ بلند ہوجائے تو نمازِ عید کا وقت شروع ہوجاتا ہے جو نصف النہار تک رہتا ہے لیکن عید الفطر کی نماز میں اگر کچھ تاخیر ہوجائے تو مستحب ہے۔ جمعہ کی نماز کی طرح عید کی نماز کی بھی دو رکعت ہوتی ہیں اور خطبہ بھی پڑھا جاتا ہے۔ فرق یہ ہے کہ جمعہ کی نماز میں خطبہ فرض ہے جبکہ عید کی نماز میں سنت ہے۔ جمعہ کا خطبہ نماز سے پہلے جبکہ عید کا خطبہ نماز کے بعد پڑھا جاتا ہے البتہ خطبہ سننا دونوں صورتوں میں واجب ہے۔ جمعہ کی نماز کیلئے اذان اور اقامت کہی جاتی ہے لیکن عید کی نماز کیلئے یہ دونوں چیزیں نہیں ہوتیں۔

عید کی نماز صرف باجماعت پڑھی جاسکتی ہے۔ نماز کے بعد امام دو حصوں میں عید کا خطبہ پڑھیں گے جسے پورے آداب کے ساتھ سنا جائے۔ خطبہ کے بعد نہ صرف اپنے لئے بلکہ عزیز و اقارب اور ملک کی خوشحالی اور سلامتی کیلئے اجتماعی دعاؤں میں پورے انہماک کے ساتھ شریک ہونا چاہئے۔

☆ عورتوں اور بچوں کو بھی عیدگاہ جانا چاہئے۔ (صحیح بخاری و مسلم)

☆ پیدل اور سوار ہوکر دونوں طرح عیدگاہ جانا جائز ہے (صحیح بخاری)

☆ عیدگاہ جانے اور آنے کا راستہ بدل لینا چاہئے۔ (صحیح بخاری و مسلم)

☆ تکبیراتِ عید (۱) اللہ اکبر، اللہ اکبر کبیراً، (۲) اللہ اکبر، اللہ اکبر، لا الہ الا اللہ، واللہ اکبر، اللہ اکبر، وللہ الحمد

☆ عید الفطر کے دن، گھر سے نکلنے سے لیکر خطبہ شروع ہونے تک تکبیریں کہتے رہیں۔ (فتح الباری)

☆ نمازِ عید الفطر کا وقت سورج کے دو نیزے بلند ہونے سے شروع ہوجاتا ہے۔

☆ نمازِ عید کی دو رکعتوں سے پہلے یا بعد میں کوئی سنت نماز ثابت نہیں۔ (بخاری و مسلم)

☆ نمازِ عید سے واپس لوٹ کر اپنے گھر میں دو رکعتیں پڑھنا ثابت ہے۔ (ابن ماجہ)

☆ نمازِ عید کیلئے نہ اذان ہے نہ اقامت۔ (زاد المعاد، فقہ السنہ)

☆ نمازِ عید کی صرف دو رکعتیں ہیں۔ (صحیح بخاری و مسلم) ٨

پھلوں کی کہانی اُنہی کی زبانی

مَیں چیکو ہُوں

میں پاکستان میں پیدا ہونے والے نئے پھلوں میں سے ہوں۔ میرا اصلی نام سپوٹے (Sapote) یا سپوڈیلا (Sapodilla) ہے۔ مجھے بھی پرتگالی ہندوستان کے مغربی ساحل پر لائے۔ یہاں کی آب و ہوا میرے موافق آئی۔ میں مغربی ہندوستان اور جنوبی ہند میں زیادہ تر اسی نام سے پکارا جاتا ہوں مجھے چیکو بھی کہتے ہیں اور اس کی وجہ غالباً یہ ہے کہ کچی حالت میں مجھ میں بھی آم کی طرح کا لعاب یا چیک ہوتا ہے۔ یہ چیک سفید رنگ کا ہوتا ہے اور چپکتا ہے۔ پکنے پر یہ چیک ختم ہو جاتا ہے۔

ساحل سندھ کی آب و ہوا بھی میرے موافق آئی اور اب یہاں بھی میری کاشت خوب ہونے لگی ہے۔ پچھلے 12-10 سال سے میں بازاروں میں خوب فروخت ہو رہا ہوں۔ مجھے بہت پسند کیا جا رہا ہے۔ مجھ میں خوشبو تو نہیں ہوتی، لیکن بہت میٹھا اور خوش ذائقہ ہوتا ہوں۔

دوسرے پھلوں کی طرح میرے دوائی فائدے ابھی ثابت نہیں ہوئے ہیں، لیکن چونکہ مجھ میں ریشہ اور ہلکا لعاب ہوتا ہے میں آنتوں کے لیے مفید ثابت ہوتا ہوں۔

مجھ میں چوں کہ حیاتین اور معدنی نمک خوب ہوتے ہیں اور مٹھاس بھی۔ میں ایک طاقت بخش پھل ثابت ہو رہا ہوں۔ میرے ملک شیک کے علاوہ میری آئس کریم بھی بڑے شوق سے کھائی جاتی ہے۔ ماہرین کے حساب سے مجھ میں حیاتین الف، حیاتین ب، حیاتین ج کے علاوہ پروٹین، حرارے، نشاستہ، کیلشیم، فولاد اور فاسفورس خاص طور پر خاصی مقدار میں ہوتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ میرے کھانے والے میری تعریف کیے بغیر نہیں رہتے۔ صبح مجھے 6-5 کی مقدار میں کھا کر اوپر سے ایک گلاس دودھ پی لینے سے میں ایک بہترین ناشتہ بن جاتا ہوں۔

100 گرام چیکو میں غذائی اجزاء

حیاتین الف (A)	410 بین الاقوامی یونٹ
حیاتین ب (B) تھایامین	10ء ملی گرام
رائبوفلاوین	20ء ملی گرام
نایاسین	1ء8 ملی گرام
حیاتین ج (C)	20 ملی گرام
پروٹین	1ء8 ملی گرام
حرارے	125
نشاستہ	31ء2 ملی گرام
کیلشیم	39 ملی گرام
فولاد	1ء0 ملی گرام
فاسفورس	28 ملی گرام

پھلوں کی کہانی اُنہی کی زبانی

مَیں خربُوزہ ہُوں

جی ہاں! آپ مجھے اچھی طرح جانتے ہیں۔ گرمیوں کی آمد کے ساتھ جوں جوں سورج تیز ہونے لگتا ہے' میں آپ کی مدد کے لیے بازار میں آجاتا ہوں۔ یوں تو سب پھل اچھے ہوتے ہیں' لیکن گرمیوں کے موسم میں میری زیادہ قدر ہوتی ہے' کیونکہ میں اس موسم کی سختیوں اور تکلیفوں کو دور کرنے میں آپ کی بڑی مدد کرتا ہوں۔ میرا ذائقہ اور خوشبو سب کو بھاتی ہے۔ پاکستان میں میری کئی قسمیں کاشت ہوتی ہیں زرد' گہرا سرخ' سفید سبز۔ سب کے اپنے اپنے رنگ اور مزے ہوتے ہیں۔ کوئی اتنا میٹھا کہ لب بند ہوجائیں' کوئی ہلکی مٹھاس والا اور کچھ بالکل پھیکے سیٹھے' لیکن فائدہ سب سے ہوتا ہے۔

میری کاشت عام طور پر دریاؤں اور نالوں کے کنارے ہوتی ہے یہاں کی ریتیلی زمین میں میری جڑیں دور تک جا کر صاف ستھرا پانی پی کر بڑھتی اور پھلوں میں رنگ' خوشبو اور ذائقہ بھرتی رہتی ہیں۔

میرا شمار سستے پھلوں میں ہوتا ہے۔ گاؤں دیہات میں تو ڈھیروں خربوزہ کھایا جاتا ہے' ہاں شہروں میں مہنگا بکتا ہوں' لیکن میرے فائدے میری قیمت سے زیادہ ہوتے ہیں۔ میری دو قسمیں' سردا اور گرما بڑی اور وزنی ہونے کے ساتھ ساتھ بہت میٹھی بھی ہوتی ہیں۔

مجھ میں کافی غذائی اجزا ہوتے ہیں۔ مجھے پابندی سے کھایئے اس سے آپ دبلے اور کمزور ہوں تو وزن بھی بڑھے گا اور آپ خود کو تازہ دم بھی محسوس کریں گے۔

طبی لحاظ سے مجھ میں پیشاب زیادہ لانے کی صلاحیت ہوتی ہے۔ اس لیے گردوں کے مریضوں کے لیے میں بہت مفید ثابت ہوتا ہوں۔ زیادہ پیشاب لانے کی وجہ سے جسم سے خون کے خراب مادوں کے علاوہ میں گردوں اور مثانے سے پتھری بھی نکال دیتا ہوں۔ میرے چھلکوں سے نمک بھی حاصل کیا جاتا ہے جس کے کھانے سے یہی فائدے حاصل ہوتے ہیں۔ یہ نمک خربوزہ کہلاتا ہے۔

اسی طرح میرے چھلکوں کو پانی یا عرق گلاب میں پیس کر چہرے پر لیپ کرنے سے رنگ صاف ہوتا ہے۔

اکثر اوقات پیشاب میں جلن کی شکایت ہوجاتی ہے۔ گرمیوں میں خاص طور پر یہ تکلیف ہوتو میرے کھانے سے یہ تکلیف بھی دور ہوجائے گی۔

میرے استعمال کا بہترین وقت سہ پہر کا ہوتا ہے۔

میرے باریک ٹکڑوں کے ساتھ' برف کا چورا' دودھ' بالائی اور شکر ملا لینے سے بڑی عمدہ میٹھی ڈش تیار ہوجاتی ہے۔ میرے بیجوں کو خاص طور پر شہروں میں پھینک دیا جاتا ہے۔ یہ بیج بھی بہت مفید ہوتے ہیں۔ ان کے استعمال سے بھی گردے مثانے اور آنتیں صاف ہوتی ہیں۔ اسی طرح انھیں چھیل کر مغز پیس کر لیپ کرنے سے چہرے کی رنگت نکھرتی ہے۔ انھیں کھانے سے گلے کی خشکی اور خراش بھی دور ہوتی ہے۔ معالجین بتاتے ہیں کہ میرے بیجوں کے مغز کے استعمال سے دماغ کو بھی طاقت ملتی ہے۔

مجھ میں پروٹین' نشاستہ' کیلشیئم کے علاوہ فولاد' تانبا' حیاتین الف' حیاتین ب اور وٹامن سی بھی ہوتی ہے۔

اسپیشل عید اسنیکس

چکن کباب

اجزاء

مرغی کا ہڈی کے بغیر گوشت لمبائی میں کٹا ہوا: "3x"1
ہرا دھنیا باریک کٹا ہوا: 2 کھانے کے چمچ
ادرک پسی ہوئی: 2 کے چمچ
کڑی پاؤڈر: 1 کھانے کا چمچ
دہی: 1 کپ
سفید زیرہ پاؤڈر: ½ چائے کا چمچ
خشک دھنیا پاؤڈر: ½ چائے کا چمچ

ترکیب

مرغی کے سینے کے گوشت سے لمبی لمبی اسٹرپس کاٹ کر پیالے میں ڈالیں۔ دہی میں تمام مصالحے ملا کر گوشت پر ڈالیں اور اچھی طرح ملا کر ڈھانپ کے دو گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ گوشت کو مصالحے سے نکال کر بانس کی تیلیوں پر زگ زیگ (zigzag) کرتے ہوئے پرو دیں۔ (تیلیوں کو پہلے گھنٹہ بھر کے لئے پانی میں بھگو دیں) گرل پر اُن کو پکالیں اگر گرل نہ ہو تو فرائی پین میں تھوڑا سا تیل گرم کر کے چاروں طرف سے تل لیں۔ سلاد کے ساتھ پیش کریں۔

نوٹ: تیلیوں پر لگا کر فریز بھی کر سکتے ہیں۔ ضرورت ہو روم ٹمپریچر پر رکھ کر نرم کریں اور پھر تل لیں۔

مایو چکن کٹلٹس

اجزاء

بون لیس چکن: ½ کلو
آلو: ½ کلو
ہری مرچ (باریک کٹی ہوئی): 1 عدد
شملہ مرچ (باریک کٹی ہوئی): 2 عدد
مایونیز: 1 کپ
انڈا: 1 عدد
بریڈ کرمبز: ½ کپ
کارن فلور: 2 چمچ
کالی مرچ پاؤڈر: حسب ذائقہ

ترکیب

چکن اور آلو کو علیحدہ علیحدہ ابال لیں۔ ابالی ہوئی چکن کو ریشہ کر لیں اور آلوؤں کو میش کر لیں۔ آلو میں چکن، ہری مرچ، کالی مرچ پاؤڈر، شملہ مرچ، نمک اور کارن فلور ڈال کر اچھی طرح مکس کریں۔ اب تیار شدہ مکسچر سے ٹکیاں بنالیں۔ پھر ایک ٹکیہ پر مایونیز کی تہہ لگا دیں اور اوپر سے دوسری ٹکیہ رکھ کر سینڈوچ کی شکل دے دیں۔ اب اس کو انڈے اور بریڈ کرمبز میں ڈپ کر کے درمیانی آنچ پر فرائی کر لیں۔ لیجیے خوش ذائقہ کٹلٹس تیار ہیں۔

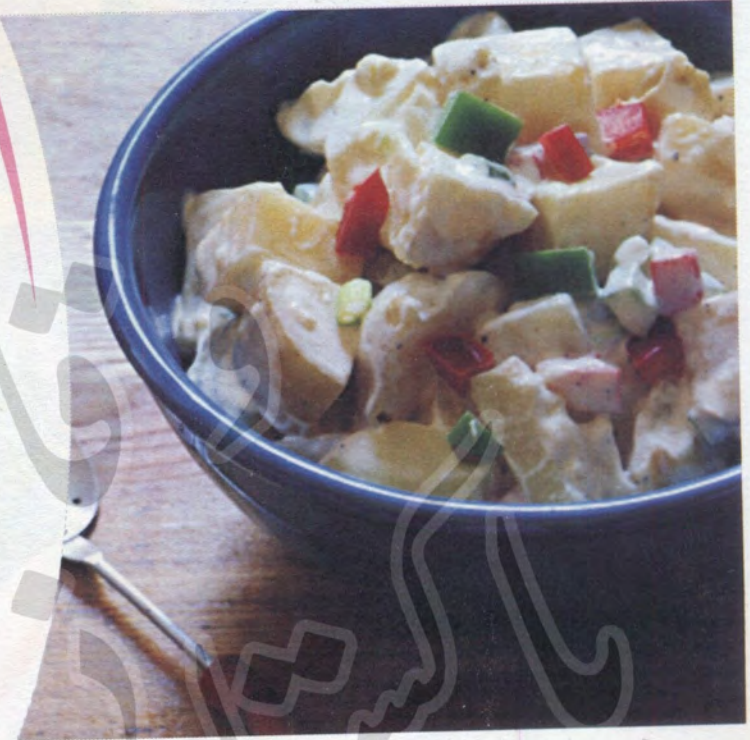
مینگو سوفلے

اجزاء

کنڈنسڈ ملک: 1 ٹن
آم کا پلپ: 1 کپ
چینی: 4 کھانے کے چمچ
جلیٹن پاؤڈر: 1 کھانے کا چمچ
پانی: 1/4 کپ
پائن ایپل جیلی: 1 پیکٹ
آم کے ٹکڑے، چیری اور بادام
پستہ (گارنش): حسب ضرورت

ترکیب

جلیٹن پاؤڈر کو چوتھائی کپ پانی میں مکس کرلیں۔ پائن ایپل جیلی ایک کپ گرم پانی میں مکس کر کے ایک طرف جمنے کے لئے رکھ دیں۔ سارے اجزاء بلینڈر میں اچھی طرح بلینڈ کرلیں۔ مکسچر باؤل میں انڈیل دیں اور دو گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں۔ پھر اسے دوسرے پلیٹر میں نکالیں اور آم کے ٹکڑوں، چیری اور بادام پستہ کے ساتھ سجا کے سرو کریں۔

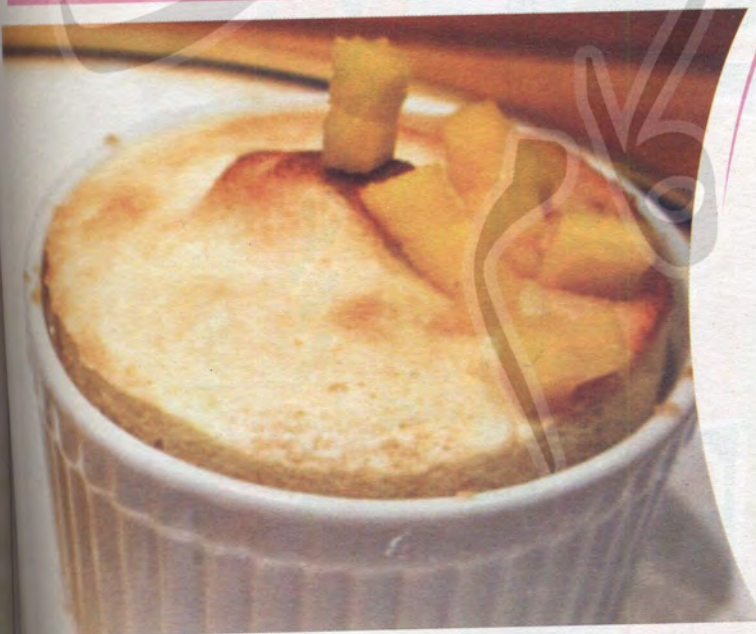
(ارسال کردہ: ندا اقبال، حیدرآباد)

مایونیز اسپیشل سیلڈ

اجزاء

چکن: 1 پاؤ
بند گوبھی: 1/2 کپ
انڈے ابلے ہوئے: 1/2 کپ
سلاد کے پتے: 8 سے 10 عدد
نمک اور کالی مرچ: 1/2 چائے کا چمچ
مٹر: 1/2 کپ
آلو: 1/2 کپ
گاجر: 2 عدد
مایونیز اور فریش کریم: 3/4 کپ

ترکیب

مرغی، مٹر، آلو اور انڈوں کو ابال لیں۔ پھر مرغی کے ریشے میش کرلیں۔ پھر گاجر، بند گوبھی اور آلو کو مختلف شکلوں میں کاٹ لیں اور مایونیز کو کریم کے ساتھ اچھی طرح مکس کرلیں۔ پھر اس میں تمام کٹی ہوئی سبزیاں ڈال دیں اور نمک اور کالی مرچ ڈال کر اچھی طرح مکس کردیں اور سلاد کے پتوں اور انڈوں کے ساتھ گارنشنگ کر کے پیش کریں۔

(ارسال کردہ: مہوش شیخ، کراچی)

باورچی خانہ آپ کے ہاتھوں میں

مشروم چکن بریانی

اجزاء

چکن: 1½ کلو
پیاز: 4,3عدد
ٹماٹر: 4,3عدد
نمک: 1 کھانے کا چمچ
دھنیا، پودینہ: حسب ضرورت
چھوٹی الائچی: 6تا8عدد
پیلا رنگ: چٹکی بھر
تیل: ½ کپ
گرم مصالحہ ثابت: 1 کھانے کا چمچ

مشروم: 100 گرام
لہسن، ادرک: 1 کھانے کا چمچ
دہی: 1 کپ
مرچ پاؤڈر: 1½ کھانے کا چمچ
ہری مرچ: 6,7عدد
مصالحہ (پسا ہوا): 1 چائے کا چمچ
کیوڑا: ½ چائے کا چمچ
چاول (ایک کنی ابال لیں): 1 کلو
نمک: 1½ کھانے کا چمچ

ترکیب

پیاز فرائی کریں، لائٹ گولڈن ہونے پر نکال لیں، اب اسی تیل میں چکن فرائی کریں۔ لہسن ادرک ڈالیں، پھر ٹماٹر ڈالیں۔ دہی کے ساتھ پیاز کو پیس لیں۔ نمک، مرچ، ہلدی، گرم مصالحہ اور چھوٹی الائچی ڈال کر بھونیں۔ جب پانی اچھی طرح خشک ہو جائے تو مشروم ڈالیں اور ہرا دھنیا، پودینہ اور ہری مرچ ڈالیں۔ اب چاولوں کو نمک اور گرم مصالحہ ڈال کر ابال لیں۔ ایک پتیلی میں ایک تہہ چاول کی اور ایک مشروم چکن مصالحہ کی لگائیں۔ آخر میں سفید چاول اوپر ہوں۔ تھوڑے سے پانی میں رنگ گھولیں اور کیوڑا اوپر سے چھڑک دیں۔ چاولوں کو دم دے دیں۔ مزیدار مشروم چکن بریانی تیار ہے۔

(ارسال کردہ: مسز ابراہیم، لاہور)

دہی گوشت دھوئیں والا

اجزاء

[illegible]کا گوشت: ½ کلو
دہی: 3 پاؤ
سونف: 1 چائے کا چمچ
ادرک پیسٹ: 1 چائے کا چمچ
لہسن پیسٹ: 1 چائے کا چمچ
نمک: حسب ذائقہ
ثابت سفید زیرہ: 1 چائے کا چمچ

ترکیب

سب سے پہلے دہی کو اچھی طرح پھینٹ لیجئے۔ پھر گوشت کی چھوٹی چھوٹی بوٹیاں بنا کر انہیں دھو لیں۔ پھر اس کے بعد گوشت میں دہی ملا دیں۔ سونف لہسن، ادرک، لال مرچ، نمک ڈال کر اچھی طرح مکس کر لیں اور انہیں گوشت میں مکس کر کے ایک گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ ایک کڑھائی میں کوکنگ آئل گرم کر کے سفید زیرہ ڈال دیں اور پھر اس میں گوشت شامل کر لیں اور انہیں ایک دو دفعہ چمچہ چلا کر پھر ڈھک دیں اور پھر ہلکی آنچ پر رکھ دیں۔ جب دہی کا پانی خشک ہو جائے تو اسے اچھی طرح بھون لیں۔ تقریباً 10 منٹ تک ہلکی آنچ میں بھون لیں لیکن ایک بات کا خیال رکھیں کہ گوشت کو دہی کے پانی میں گلنا چاہیے۔ کوئلے کے ٹکڑے کو سرخ کر لیں اور پیاز کے ٹکڑے کو کڑاہی کے بیچ میں رکھ دیں۔ پھر جلے ہوئے کوئلے کو پیاز کے اوپر رکھ دیں۔ اوپر سے آدھا چمچہ کوکنگ آئل ڈال کر کڑھائی ڈھک دیں۔ جب کڑھائی میں اچھا خاصا دھواں بھر جائے تو ڈھکن کھول کر کوئلہ اور پیاز نکال دیں۔ اس طرح دہی گوشت دھوئیں والا تیار ہے۔

(ارسال کردہ: مریم نعیم، فیصل آباد)

حنا کی خوشبو مہک رہی ہے

- ☆ ہمیشہ سبز رنگ کی مہندی استعمال کریں۔
- ☆ مہندی لگانے سے پہلے کسی اچھے سے صابن سے ہاتھ دھو کر اچھی طرح صاف کرلیں۔
- ☆ مہندی جلد سکھانے کیلئے ہیئر ڈرائیر مشین کا استعمال نہیں کرنا چاہئے۔
- ☆ کون چلاتے وقت اپنے سانس پر کنٹرول ہونا چاہئے۔
- ☆ مہندی کا رنگ پکا کرنے کیلئے سرسوں کا تیل استعمال کر سکتے ہیں۔
- ☆ کون صاف ہونی چاہئے اور کسی حصے سے کٹی پھٹی نہ ہو۔
- ☆ کون مہندی جب لگا چکیں تو چینی اور لیموں کا پانی استعمال کر سکتے ہیں جس سے رنگ گہرا ہوتا ہے۔

Mehndi:
KAKABAWANY

مہندی لگانا ایک قدیم روایت بھی ہے اور ثقافت بھی۔ ایک زمانہ تھا جب مہندی صرف شادی بیاہ، عید یا پھر خصوصی تقریبات کے موقعوں پر ہی لگائی جاتی تھی لیکن آج مہندی کی مقبولیت کا یہ عالم ہے کہ اس نے باقاعدہ ایک فن (آرٹ) اور رواج کی شکل اختیار کرلی ہے۔ پہلے زمانے میں خواتین مختلف انواع واقسام کے پتوں کو سل پر پیس کر ہاتھوں کو رنگا کرتی تھیں۔ اس سے ہاتھ میں سوندھی سوندھی خوشبو بھی آتی تھی اور ہاتھ بھی رنگ جاتے تھے۔ موجودہ دور میں جس طرح باقی چیزوں نے بے انتہا ترقی کر کے جدید طریقے اپنا کر خود کو نئے رنگ وروپ میں ڈھال لیا ہے۔ اسی طرح سل پر مہندی کے پتے پیس کر لگائی جانے والی حنا اب ''کون'' اور ٹیوب میں دستیاب ہونے لگی ہے۔ بلکہ اب طرح طرح کے رنگوں میں استعمال کی جاتی ہے۔ آپ جب چاہیں اپنے ہاتھوں اور پیروں کو حنائی رنگ سے سجا اور مہکا سکتی ہیں مگر پھر بھی عید پر مہندی لگانے کا اپنا ایک الگ ہی لطف ہے بلکہ سچ تو یہ ہے کہ عید کی تیاریاں اور خوشیاں اس وقت تک مکمل ہی نہیں ہوتیں جب تک کہ ہتھیلیوں سے مہندی کی سوندھی اور بھینی بھینی مہک نہ اٹھے۔ یہ سنگھار کا ایک لازمی جزو بھی ہے اور ہماری روایت کا ایک خاص حصہ بھی تو آیئے اپنی عید کی تیاریوں میں مہندی لگانے کی روایت کو برقرار رکھتے ہوئے اپنی خوشیاں بھرپور اور پرمسرت طریقے سے منائیں۔

مہندی لگانے کا طریقہ

اگر آپ ہاتھوں پر مہندی لگانا چاہتی ہیں تو سب سے پہلے پینسل سے کوئی بھی ڈیزائن بنالیں اور اس عمل کو بار بار دہرائیں۔ اس سے آپ کو مہندی لگانے کے حوالے سے صفائی آئے گی اور آپ کو بروقت پتہ چل جائے گا کہ ڈیزائن کیسے اور کیا بن رہا ہے۔ مہندی لگاتے وقت آپ کون لے کر اگر ڈائریکٹ ہاتھ پر مہندی لگانا شروع کریں گی تو اس سے نہ صرف آپ کو مشکل پیش آئے گی بلکہ ڈیزائن بھی خراب ہونے کا خدشہ ہے۔ لہٰذا کون کو آپ ہاتھ میں ایک قلم کی مانند پکڑیں جیسے لکھائی کرتے ہیں۔ اسی طرح کون کو چلائیں۔ کون کو چلاتے ہوئے اپنے ہاتھ کے انگوٹھے اور دونوں انگلیوں پر دباؤ رکھیں تاکہ مہندی نکلنے میں آسانی رہے۔ اگر ایسا نہ ہو تو کون سے مہندی نہیں نکلے گی۔ اگر مہندی لگاتے وقت ہاتھ کانپ رہا ہو تو ہاتھ کی سب سے چھوٹی انگلی کا استعمال کریں اور سانس روک کر کام کریں۔

عید بِنا سویاں اَدھوری ہے

کھوئے والی رنگین سویاں

اجزاء

- سویاں (باریک والی): 3 کپ
- سبز الائچی (کوٹ لیں): 2 عدد
- کیوڑہ: 2 چائے کے چمچ
- پانی: ½ کپ
- گھی: 2 کھانے کے چمچ
- زردہ رنگ: ¼ چائے کا چمچ
- چینی: 1½ کپ
- کشمش: 2 کھانے کے چمچ
- ابلا ہوا پانی: 3 کپ
- کھویا: ½ کلو

ترکیب

ابلتے ہوئے پانی میں سویاں ڈالیں اور 2 منٹ تک پکائیں۔ ایک الگ دیگچی میں گھی کڑکڑائیں اور اس میں چینی، زردہ رنگ اور ½ کپ پانی شامل کریں۔ جب چینی پگھل جائے تو ½ سویاں ڈالیں اور اس پر کھوئے اور کشمش کی تہہ لگائیں۔ پھر بقیہ سویاں ڈال کر کیوڑہ چھڑک کر 2 منٹ کے لئے دم پر رکھیں۔ مزیدار سویاں تیار ہیں۔

فروٹ سویاں

اجزاء

- سوّیاں: 250 گرام
- کسٹرڈ پاؤڈر: 2 کھانے کے چمچ
- دودھ: 1 لیٹر
- کیلے: 4 عدد
- سیب: 125 گرام
- بادام کی گریاں: 7 عدد
- چینی: 1 کپ
- کیوڑہ: چند قطرے
- پستہ: 10 عدد
- چاندی کا ورق: حسبِ ضرورت

ترکیب

بادام اور پستے کی گریاں باریک کاٹ کر رکھ لیں۔ سیب چھیل کر باریک اور چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ لیں۔ کیلے بھی چھیل کر گول گول اور باریک قتلوں کی شکل میں کاٹیں۔ تھوڑے سے دودھ میں کسٹرڈ پاؤڈر خوب اچھی طرح مکس کر کے رکھ دیں۔ پھر ایک برتن میں سویاں توڑ کر ڈالیں اور چولہے پر رکھ کر بغیر گھی کے ہلکی آنچ پر بھونیں اور معمولی سا بھون کر چولہے سے نیچے اتار لیں۔ اس کے بعد دودھ والا برتن چولہے پر رکھیں۔ جب دودھ اُبلنے لگے تو اس میں کسٹرڈ پاؤڈر (دودھ میں حل شدہ) ملا کر مکس کریں۔ ساتھ ہی سوّیاں اور چینی ڈالیں۔ تھوڑی دیر کے بعد پستے اور بادام کی گریاں ڈالیں۔ جب آمیزہ گاڑھا ہونے لگے تو کیوڑہ چھڑک کر آگ سے الگ کر لیں۔ اب ایک ڈش میں کیلے اور سیب کے ٹکڑے بچھا کر اوپر پکی ہوئی سوّیاں الٹا کر ڈال دیں اور فریج میں رکھ کر ٹھنڈی کریں۔ اس کے بعد چاندی کے ورق لگائیں اور کھانے کے لئے پیش کریں۔ انتہائی مزیدار اور لذیذ ڈش تیار ہے۔

آپ پر کیسا ہیئر اسٹائل اچھا لگے گا

بعض خواتین کے چہرے گول ہوتے ہیں بعض کے بیضوی اور بعض کے لمبے یہاں ہم آپ کو مختلف ساخت کے چہروں والی خواتین کے ہیئر اسٹائل کے بارے میں بتاتے ہیں۔ مثال کے طور پر گول چہرے والی خواتین کو چاہیے کہ وہ ہیئر اسٹائل اپنائیں جس میں ان کا چہرہ گول نظر آئے اس کے لئے انہیں چاہیے کہ وہ سر پر بال پھولے پھولے رکھیں اس کے علاوہ چہرے کے اطراف میں اس انداز میں ڈالیں جس سے چہرے کی گولائی کم نظر آئے۔ لمبے چہرے کی خواتین چہرے کی لمبائی کم کرنے کے لئے ماتھے پر بالوں کو پھیلائیں اور پھولا ہوا اور اونچا اسٹائل نہ بنائیں۔ اسی طرح ان کا چہرہ مناسب لگے گا۔ چوکور چہرے کی مالک خواتین چہرے کی اطراف میں بالوں کو پھیلائیں تاکہ چہرے کی چوڑائی میں کمی نظر آئے۔ بیضوی یا کتابی چہرے پر ہر قسم کے بال اور ہر قسم کا میک اپ سج سکتا ہے۔ آپ میک اپ کر رہی ہوں یا ہیئر اسٹائل بنا رہی ہوں اس کے لئے ضروری ہے کہ آپ پہلے اپنے چہرے کا جائزہ لیں اور دیکھیں کہ آپ کے لئے کون سا طریقہ کار مناسب رہے گا اس کے لئے آپ آئینے کے سامنے بیٹھ جائیں بالوں کو پیچھے کی طرف کھینچ کر پونی ٹیل باندھ لیں اور ایک چھوٹا شیشہ لے کر اپنے چہرے کو غور سے دیکھیں۔ آنکھیں، ناک، گال، ہونٹ، ماتھا ہر چیز کا بغور جائزہ لیں پھر دیکھیں کہ ان میں سے کس کو خوب سے خوب تر بنانے کی ضرورت ہے۔ اب مختلف ہیئر اسٹائل بنانے کی بھی کوشش کیجئے اور دیکھئے کہ بیوٹی پارلر سے اگر آپ اس انداز سے بال سیٹ کرواتی ہیں تو آپ کی شکل وصورت پر کیا اثرات مرتب ہوں گے۔ محض تجربے کی خاطر مختلف بیوٹی پارلر آزمانے کی ضرورت نہیں اور نہ ہی بار بار ہیئر ڈریسر بدلنا چاہیے۔ اگر آپ کو کوئی بہتر ہیئر اسٹائلسٹ مل گیا ہے کہ تو اسی پر قناعت کریں اور اسی کی ہدایت پر عمل کرتے ہوئے اپنی مرضی اور اس کے مشورے سے بال سیٹ کرائیے۔ اس کے علاوہ ایک بات اور بھی یاد رکھیئے۔ آپ جب بھی پارلر میں جائیں وہاں جاتے ہی بال ڈرائی کریں، پرم کرنے یا کٹنگ کرنے کی فرمائش نہ کر بیٹھیں پہلے بال سیٹ کرائیں۔ اس سے آپ کو یہ اندازہ ہوگا کہ کام کس نوعیت کا ہوتا ہے اس کے بعد آپ وقتاً فوقتاً وہاں جاتی رہیں۔ اس طرح ہیئر اسٹائلسٹ کو آپ کے بالوں اور آپ کی شخصیت کا مکمل ادراک ہو جائے گا۔ اس کے بعد جب آپ اپنے بال کٹوائیں تو زیادہ بہتر طریقے سے کٹیں گے۔

اجزاء

چاول: 1 کلو
گھی: 1 پاؤ
نمک: حسب ذائقہ
گرم مصالحہ: حسب ضرورت
پیاز: 4 عدد
باریک قیمہ: 1 کلو
انڈے: 3-2 عدد
لہسن پیسٹ: 1 کھانے کا چمچ
ہری مرچیں: حسب ضرورت
زیرہ: 1 چائے کا چمچ
کالی مرچ: 1 چائے کا چمچ
دہی: 1 پاؤ
ادرک (پیسٹ): 1 کھانے کا چمچ
الائچی: 5-4 عدد
سرخ مرچ: حسب ضرورت

ترکیب

قیمے میں تمام مصالحے اور انڈے ملائیں اس کے چھوٹے چھوٹے کوفتے بنا کر گھی میں تل لیں۔ اس کے بعد چاولوں کے لئے ایک پاؤ پیاز کو گھی میں علیحدہ بگھاریں۔ جب پیاز بادامی رنگ میں ہو جائے تو اس میں پسا ہوا گرم مصالحہ، نمک اور دہی ملا دیں۔ ساتھ ہی ذرا سا پانی میں ملا کر خوب بھونیں۔ بعد میں تلے ہوئے کوفتے ڈال دیں۔ جب مصالحہ اور کوفتے اچھی طرح بھن جائیں تو ایک لیٹر پانی ڈال دیں۔ جب پانی اُبلنے لگے تو چاول ڈال دیں۔ پکنے پر اتار کر دم پر لگا دیں۔

بوہری فرائیڈ کھجوریں

اجزاء

کھجوریں (گٹھلی نکال لیں): 8 اونس
کریم (پھینٹ لیں): 1 کپ
تیل: 3 چمچ
پستہ (لمبا کاٹ لیں): 1 کھانے کا چمچ

ترکیب

ایک پین میں تیل گرم کریں، کھجوریں ڈال کر 20-10 منٹ تک پکائیں پھران کو آرام سے چمچے سے نکال کر ڈش میں رکھیں۔
کریم میں پستہ شامل کریں۔ اس کو سرونگ پیالہ میں ڈال کر کھجوروں کے ساتھ سرو کریں۔

نگر نگر کے ذائقے

راجستھانی میٹ

اجزاء

گوشت: 1 کلو (3 سینٹی میٹر کے کیوبز بنالیں)
دہی: پونے 2 کپ (پھینٹ لیں)
سفید مرچ پاؤڈر: 1 چائے کا چمچ
بادام: 1/3 کپ (چھلکا اترے ہوئے)
ناریل کے ٹکڑے: ¼ کپ
تیل: ¾ کپ
نمک: حسب ذائقہ
ادرک: 4 چائے کے چمچ (قاشیں کاٹ لیں)
چھوٹا الائچی کا پاؤڈر: 2/3 چائے کے چمچ
کریم: 2/3 کپ
لیموں کا جوس: 2 چائے کے چمچ
عرق گلاب: 1 چائے کا چمچ
ہری مرچیں: 6 عدد (چوپ کی ہوئی)

ترکیب

گوشت کو صاف کر کے نمک اور ساڑھے سات کپ پانی کے ساتھ اُبال لیں۔ دہی اور سفید مرچ الگ سے ایک طرف رکھ دیں۔ بادام اور ناریل کو ¼ کپ پانی کے ساتھ بلینڈ کرلیں تا کہ پیسٹ بن جائے۔ ایک پین میں تیل گرم کریں۔ اس میں گوشت، دہی، ادرک اور نمک شامل کر دیں۔ چار کپ پانی ڈال کر ڈھک کر پکائیں۔ وقفے وقفے سے چمچ چلاتی رہیں تا کہ گوشت گل جائے اور پانی خشک ہوجائے۔ اس میں بادام اور کوکونٹ کا پیسٹ شامل کردیں اور بیس منٹ تک پکائیں۔ اس میں الائچی پاؤڈر چھڑک کر پکائیں۔ کریم، لیموں کا جوس اور عرق گلاب شامل کر دیں۔ ہری مرچیں چھڑک کر آٹے سے پین کو سیل کر دیں اور پہلے سے گرم شدہ اوون میں 135°C پر پندرہ منٹ تک بیک کرلیں۔ بیکنگ ٹرے کو اوون سے نکال کر سیل کھول دیں اور ایک گہری سرونگ ڈش میں نکال کر گرم گرم پیش کریں۔

خراسانی بریانی

اجزاء

ٹن: 1 کلو
گھی: 1 کپ
لونگ: 8-6 عدد
بڑا الائچی: 6 عدد
دہی: 1 کپ
ادرک: 1 ٹکڑا
دودھ: 1 لیٹر
چاول: 1 کلو
پیاز: 250 گرام
کالی مرچ: 10-8 عدد
لاہوری نمک: حسب ذائقہ

ترکیب

چاولوں کو بھگو کر دو کنی ابال لیں۔ اب گوشت پر نمک، زیرہ، ادرک اور دہی لگا کر رات بھر کے لئے چھوڑ دیں۔ ایک دیگچی میں گھی گرم کر کے اس میں لونگ، الائچی اور ثابت کالی مرچ کڑکڑائیں ساتھ میں پیاز شامل کر کے براؤن کرلیں پھر اس میں میرینیٹ کیا ہوا گوشت ڈال کر اوپر سے چاولوں کی تہہ لگائیں۔ اب زعفران کو دودھ میں ملا کر ڈالیں اور ڈھکن لگا کر 20-25 منٹ کے لئے تیز آنچ پر پکائیں پھر دیگچی کو آٹے سے سیل کرلیں اور ہلکی آنچ پر ایک گھنٹے کے لئے پکنے دیں۔ جب آٹا اپنی جگہ چھوڑ دے تو اسے نکال کر پیش کریں۔

Eid Special

Makeup by:
KAKABAWANY

یوں تو خواتین کو عام دنوں میں بھی میک اپ کی ضرورت محسوس ہوتی ہے کیونکہ وہ کون سی خاتون ہے جو زیادہ سے زیادہ خوبصورت ہونا پسند نا کرتی ہو' لیکن عید خصوصاً خوشیوں اور بننے سنورنے کا دن ہوتا ہے۔ سب سے پہلے یاد رکھئے کہ اچھے میک اپ کا انحصار ہمیشہ زیادہ سے زیادہ پریکٹس پر ہوتا ہے۔ بہت زیادہ میک اپ کرنا نہایت آسان ہوتا ہے' لیکن وہ غیر فطری اور نظروں کو برا محسوس ہوتا ہے۔ میک اپ کا بنیادی اصول یہ ہے کہ پہلے ہلکا لگائیں اور ہلکے ہلکے ضرورت کے مطابق اسے گہرا کرتی جائیں۔

☆ اکثر خواتین فاؤنڈیشن کے انتخاب میں سب سے زیادہ غلطی کرتی ہیں۔ ہمیشہ ہلکا گیلا فاؤنڈیشن استعمال کرنا چاہئے جو کریم اور سولڈ بیس فاؤنڈیشن سے زیادہ اچھا رہتا ہے۔ فاؤنڈیشن کا رنگ ہمیشہ اپنی گردن کے رنگ سے ہم آہنگ لینا چاہئے۔ زیادہ تر خواتین اپنی رنگت سے ہٹ کر بہت زیادہ فاؤنڈیشن لگاتی ہیں۔ کیونکہ ان کے خیال میں اس طرح رنگت صاف لگتی ہے۔ حالانکہ ایسا نہیں ہے۔ اگر فاؤنڈیشن کا رنگ آپ کی جلد سے نہ ملے تو میک اپ چہرے پر ایک ماسک کی طرح نظر آتا ہے۔

☆ میک اپ سے قبل جلد کو اچھی طرح صاف کریں۔ اگر جلد خشک ہو تو موئسچرائزر لگائیں ورنہ میک اپ جذب ہونے کے بعد دھبوں کی صورت میں نمایاں ہوگا۔ اگر چہرے پر دھبے ہوں تو کیموفلاج اسٹک کے ذریعے انہیں چھپائیں اور پھر فاؤنڈیشن لگائیں۔

☆ فاؤنڈیشن کو ہموار کرنے کے لیے ایک نرم ہموار اسفنج لیں۔ اسے ٹھنڈے پانی میں ڈبوئیں اور اچھی طرح نچوڑ لیں۔ تھوڑا سا فاؤنڈیشن ہتھیلی میں لیں اور اسفنج کی مدد سے اسے اچھی طرح پورے چہرے اور گردن پر لگائیں۔ خیال رکھیں کہ ماتھے پر بالوں کے قریب یا تھوڑی کے نیچے فاؤنڈیشن کی لکیریں نظر نہ آئیں بلکہ انہیں اسفنج کی مدد سے ہموار کر دیں۔ پپوٹوں اور ہونٹوں پر بھی فاؤنڈیشن لگائیں۔

☆ فاؤنڈیشن کے بعد پاؤڈر ضرور لگائیں۔ ورنہ چہرے پر پسینہ بہت جلد آجائے گا۔ روئی کے پیڈ یا پاؤڈر برش کی مدد سے پورے چہرے اور گردن پر اچھی طرح پاؤڈر لگائیں اور زائد پاؤڈر' برش نیچے کی طرف پھیرتے ہوئے ہٹا دیں۔

☆ میک اپ میں اپنی آنکھوں اور ہونٹوں کو زیادہ نمایاں رکھیں کیونکہ بلش اون کا فیشن تیزی سے ختم ہو رہا ہے لیکن اگر آپ اپنے گالوں کی ہڈی کو نمایاں کرنا چاہیں تو ہلکا سا بلش اون لگائیں۔ گہرے رنگوں کے بجائے براؤن' گلابی مائل براؤن شیڈ کا بلش اون لگائیں۔ یہ رنگ آپ کے چہرے پر قدرتی اور خوبصورت محسوس ہوں گے۔ یہ جاننے کے لیے کہ بلش اون کہاں سے لگانا شروع کیا جائے ایک پینسل لیں اسے آنکھوں سیدھا گالوں کی ہڈی کے نیچے تک لائیں اور جہاں گالوں کی ہڈی ختم ہو وہاں سے کان تک بلش اون لگائیں اور اسے اوپر سے نیچے ہموار کریں۔ ناک کے بے حد قریب یا آنکھوں کے پاس بلش اون ہرگز نہ لگائیں۔ اگر پاؤڈر بلش اون ہو تو فاؤنڈیشن کے بعد چہرے پر پاؤڈر لگانے کے تھوڑی دیر بعد بلش اون لگائیں۔ اگر کریم بلش ہو تو انگلیوں کی مدد سے لگا کر ہموار کریں۔

☆ آئی میک اپ ہمیشہ میک اپ کو ابھار دیتا ہے۔ پاؤڈر آئی شیڈو ہمیشہ زیادہ دیر تک اچھی حالت میں رہتے ہیں۔ نیچرل میک اپ کے لیے کریم آئی کلرز بھی استعمال کیے جا سکتے ہیں۔ آنکھوں کو گہرائی دینے کے لیے آئی لائنر یا آئی پینسل سے آنکھوں کے گرد آؤٹ لائن ضرور بنائیں جو اوپری پلکوں کے بالکل قریب ہو اور نچلی پلکوں کے نیچے درمیان سے آنکھوں کے بیرونی کونے تک آئے۔ اس کے لیے ہری' نیلی' جامنی آئی پینسل بھی استعمال کی جا سکتی ہیں۔ انہیں لگا کر برش سے بلینڈ کر کے ہموار کیا جا سکتا ہے۔ آئی شیڈوز کے بنیادی رنگ گرے اور براؤن ہیں لیکن آپ انہیں ملبوسات اور آنکھوں کے ہم رنگ شیڈز کے ساتھ بھی استعمال کر سکتے ہیں۔ اگر ہلکا میک اپ کرنا ہے تو صرف ایک شیڈ لباس کی میچنگ کا لیں اور اسے آنکھوں کے اوپر پپوٹے پر اچھی طرح پھیلائیں لیکن شیڈ آنکھ سے باہر نہ نکلنے دیں۔ کسی بھی شیڈ کے ساتھ اگر گولڈن یا سلور شیڈ استعمال کرنا ہو تو انہیں ہمیشہ آنکھوں کے بیرونی کونے کی طرف لگائیں۔

☆ میک اپ مسکارے کے بغیر ادھورا سا لگتا ہے۔ کریم مسکارا بلیک مسکارے سے زیادہ اچھا ہوتا ہے۔ واٹر پروف مسکارا نہ استعمال کریں تو بہتر ہے کیونکہ اس مسکارے کو نکالنا بہت مشکل ہوتا ہے اور پلکوں سے سختی سے مسکارا علیحدہ کرنے کی وجہ سے پلکوں کی نزدیکی جلد کھنچ جاتی ہے۔ مسکارے کے لیے بہترین رنگ کالا ہے لیکن آپ کی رنگت صاف ہو تو براؤن مسکارا بھی استعمال کر سکتی ہیں۔ مسکارا لگانے کا آسان طریقہ یہ ہے کہ نزدیکی آئینے میں آنکھیں جھکا کر دیکھیں اور مسکارا پلکوں کی جڑوں سے نوک تک لگائیں۔ پلکوں کا رخ اوپر کی طرف رکھیں۔ مسکارا سوکھنے دیں پھر دوسرا کوٹ لگائیں۔ اسی طرح نچلی پلکوں پر بھی مسکارے کے دو کوٹ لگائیں۔

☆ آپ کی آئی بروز آپ کے آئی میک اپ کو زیادہ ابھارتی ہیں۔ انہیں بہت باریک بالکل نہ بنائیں۔ صرف زائد بالوں نکلوائیں تاکہ بھنوؤں کا شیپ اچھا ہو جائے۔

عیدِ لنچ

قورمہ والی چکن بریانی

اجزاء

مرغی (12 پیس کروالیں): 1 عدد (1½ کلو)
چاول باسمتی (20 منٹ کے لیے بھگودیں): 1 کلو
پسی ہوئی لال مرچ: 1 کھانے کا چمچ
پسا ہوا دھنیا: 2 کھانے کے چمچ
دہی: 1 پیالی
پیاز (بڑے سائز کی باریک کٹی ہوئی): 2 عدد
ادرک لہسن (پسا ہوا): 1 کھانے کا چمچ
کالا زیرہ: ½ چائے کا چمچ
ثابت کالی مرچ: 6 عدد
چھوٹی الائچی: 8 عدد
نمک: حسبِ ذائقہ
زردہ کا رنگ (½ پیالی گھی میں بھگودیں): ½ چائے کا چمچ
ڈالڈا گھی یا تیل: 1½ پیالی

ترکیب

سب سے پہلے مرغی کو دھو کر ایک دیگچی میں بغیر پانی کے سارے مصالحے گھی سمیت ڈال کر ہلکی آنچ میں چڑھادیں۔ جب پانی سوکھ جائے تو دہی ڈال کر تھوڑا سا بھون لیں، دو پیالی پانی ڈال کر دم پر رکھ دیں۔ ایک بڑی دیگچی میں چاول اُبالنے رکھ دیں اس میں چار یا پانچ پودینے کے پتے، ہری مرچ، کالی مرچ اور کالا زیرہ بھی ڈال دیں، جب چاول دو کنی اُبل جائیں تو پانی چھان لیں، پھر چاول والی دیگچی میں نیچے چاولوں کی تہہ پھر مرغی کی پھر چاولوں کی سب سے اوپر زردہ کا رنگ اور ایک لیموں کا رس ڈال کر دم پر رکھ دیں۔ پہلے توے کے نیچے تیز آنچ پھر ہلکی کر دیں۔ دہی کے رائتے کے ساتھ سرو کریں۔

تلا ہوا مرغ

اجزاء

سرخ مرچ کا سفوف: 3 گرام
ہلدی کا سفوف: 5 گرام
نمک: حسبِ ذائقہ
ادرک کا پیسٹ: 45 گرام
لہسن کا پیسٹ: 30 گرام
مونگ پھلی کا تیل: 80 ملی لیٹر
املی: 25 گرام
میتھی کے پتے: 12 عدد
پیاز (باریک کٹی ہوئی): 75 گرام
ٹماٹر (باریک کٹے ہوئے): 120 گرام
چھوٹی الائچی کا سفوف: 3 گرام
خشک دھنیے کا سفوف: 3 گرام
لونگ کا سفوف: 3 گرام
دار چینی کا سفوف: 3 گرام
کالی مرچ (کٹی ہوئی): 3 گرام
لیموں کا رس: 15 ملی لیٹر
ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا): 20 گرام

ترکیب

مرغ کو صاف کر کے ہڈیاں علیحدہ کر لیں اور چکور ٹکڑوں میں کاٹ لیں۔ پھر سرخ مرچ، ہلدی، نمک اور ادرک، لہسن کا پیسٹ کی آدھی مقدار کو یکجا کریں اور اسے مرغ کے ٹکڑوں پر اچھی طرح لگا کر 30 منٹ کے لئے ایک طرف رکھ دیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں اور مرغ کو متعدل آنچ پر تل کر ہلکے بھورے رنگ کا کر لیں۔ تیل کو محفوظ کر لیں۔ املی کو 5 چائے کے چمچ پانی میں بھگو کر 10 منٹ بعد پانی نچوڑ دیں اور گودا علیحدہ کر لیں۔ تیل کو دوبارہ گرم کریں اور اس میں کڑی پتہ ڈال کر ہلائیں۔ پھر اس میں پیاز ڈال کر سرخ کر لیں۔ پھر اس میں باقی ماندہ ادرک، لہسن کا پیسٹ اور ٹماٹر ڈال کر اچھی طرح پکالیں۔ اس میں الائچی، دھنیا، لونگ، اور دار چینی کا سفوف بشمول املی کا گودا اس میں شامل کر دیں۔ 5 منٹ تک پکائیں۔ پھر اس میں مرغ کے ٹکڑے اور ایک کپ پانی ڈال کر اتنا پکائیں کہ مرغ کے ٹکڑے مصالحے سے اچھی طرح لتھڑ جائیں۔ اس پر کالی مرچ اور لیموں کا رس چھڑک دیں۔ دھنیے کے پتے چھڑک کر گرما گرم پیش کریں۔

وزن کم کرنے کیلئے کونسے پھل مفید ہیں؟

پھلوں کے بکثرت استعمال سے آپ مجموعی طور پر صحت مند ہونے کے ساتھ ساتھ کافی حد تک اپنا وزن بھی کم کر سکتے ہیں۔ کیونکہ پھلوں اور سبزیوں میں کیلوریز کم ہوتی ہیں۔ جبکہ وٹامنز اور دیگر غذائی اجزاء بہت زیادہ ہوتے ہیں۔ جن کے باقاعدہ استعمال سے جسم میں باقاعدہ نشوونما ہوتی ہے۔ علاوہ ازیں پھلوں میں چکنائی (Fat) بالکل نہیں ہوتی جس سے دل کے امراض پیدا ہونے کا خدشہ نہیں ہوتا۔ پھلوں میں فائٹو کیمیکلز بھی ہوتے ہیں جو بلڈ پریشر کو حد سے زیادہ بڑھنے سے روکتے ہیں۔ کینسر، ذیابیطس اور موٹاپے سے نجات دلاتے ہیں۔

موٹاپے اور زیادہ وزن کا شکار ہر انسان یہ خواہش رکھتا ہے کہ وہ اسمارٹ اور دبلا پتلا نظر آئے اس کے لئے ہزاروں افراد سلمنگ سینٹر سے تکلیف دہ ورزشیں اور ادویات استعمال کرتے ہیں۔ علاوہ ازیں کئی طرح کے دیگر حربے استعمال کرتے ہیں جن کے فوائد کم اور نقصان زیادہ ہوتا ہے۔ جبکہ پھلوں کے استعمال سے بہتر طور پر وزن کم کیا جاسکتا ہے۔

پھلوں میں کیلوریز نہایت کم ہوتی ہیں۔ اور ان سے وزن میں اضافہ نہیں ہوتا۔ پھلوں میں ریشہ دار اجزاء ہوتے ہیں جو تندرست جسم کے لئے ازحد ضروری ہوتے ہیں۔

☆ گریپ فروٹ

پھلوں میں سب سے زیادہ وزن کم کرنے کے لئے گریپ فروٹ استعمال ہوتا ہے۔ یہ موسم گرما کا بہترین پھل ہے۔ یہ ذائقہ میں ترش اور تھوڑا سا کڑوا ہوتا ہے۔ اس لئے اِس کا جوس استعمال کیا جاتا ہے جس سے کافی حد تک وزن میں کمی ہوجاتی ہے۔

☆ تربوز

پانی سے بھرپور اور چکنائی کے بغیر خوش ذائقہ پھل ہے۔ یہ تقریباً سارا سال میسر ہے۔ اس کے استعمال سے بہتر طور پر وزن میں کمی کی جاسکتی ہے۔ کیونکہ اس میں کیلوریز بہت کم ہوتی ہیں جبکہ پانی اور ریشہ دار (Fiber) اجزاء زیادہ ہوتے ہیں۔

☆ پپیتا اور آڑو

پپیتا اور آڑو بھی گرمیوں کے خوش ذائقہ پھل ہیں۔ ان میں وٹامن سی اور اے کافی مقدار میں موجود ہوتا ہے۔ جبکہ ریشہ دار پھل ہونے کی وجہ سے نظام انہضام کے لئے مفید ثابت ہوتے ہیں۔ چکنائی ہارمون کے نظام کو بھی نارمل کرتے ہیں۔ جس سے موٹاپے یا زیادہ وزن کے شکار افراد کافی حد تک وزن کم کرسکتے ہیں۔

☆ بیریز

بیریز میں اسٹرابیری، رس بیری اور بلیو بیری وزن کم کرنے میں اپنی مثال آپ ہیں ان کو مختلف طریقوں سے استعمال کیا جاسکتا ہے۔ لیکن بہتر ہے کہ وزن کم کرنے کے لئے نہار منہ ان کا جوس استعمال کیا جائے۔

اپنے معمول کے کھانوں میں پھلوں کو مختلف طریقوں سے استعمال کریں۔ مثلاً آپ سینڈوچ اور دیگر فاسٹ فوڈ کے شوقین ہیں تو ان کی جگہ ٹماٹر، کھیرا اور لہسن وغیرہ کے بنے کیچپ استعمال کریں۔ آہستہ آہستہ سبزیوں اور پھلوں کی مقدار بڑھاتے رہیں اس سے آپ کی صحت میں مثبت تبدیلی پیدا ہوگی۔ میٹھی ڈشز کی جگہ کیلا اور پائن ایپل کو یک جان کر کے استعمال کریں یہ بھی وزن کم کرنے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ کینو، آم، انگور اور ناشپاتی کا استعمال وزن کم کرنے کے لئے مفید ثابت ہوتا ہے۔

جدید تحقیق کے مطابق تمام ایسے پھل جن میں ریشہ دار اجزاء اور وٹامن سی خصوصاً شامل ہوں۔ وہ وزن کم کرنے میں مثبت کردار ادا کرتے ہیں۔

ہماری تہذیب

ہماری آئینہ دار

تہذیب، کسی بھی معاشرے کے رہن سہن انکی زندگی گزارنے کے طریقے اور ان کی مروّجہ روایات و اقدار کی آئینہ دار ہوتی ہیں، دُنیا کے ہر خطہ میں لوگ اپنے پچھلی نسلوں سے کچھ روایات لیکر اپنی آئندہ نسلوں کو منتقل کرتے ہیں اور اس عمل کے تسلسل کو تہذیب کہا جاتا ہے۔ جیسے کہ ہر خطے میں رہنے والے لوگوں کے وسائل، وہاں کی آب و ہوا، خدوخال لباس و خوراک مختلف ہوتے ہیں ایسے ہی ان کے رہن سہن کا انداز بھی مختلف ہوتا ہے انکی مذہبی اقدار اور معاشرتی قدریں بھی جُدا ہوتی ہیں۔ہم دنیا کے جس خطے میں رہتے ہیں وہ اپنے اقدار و روایات کی بنا پر سب سے الگ جانا جاتا ہے، اس کی ایک خاص وجہ اور وہ یہ کہ ہمارا معاشرتی نظام ہمارے مذہبی اصولوں سے ہم آہنگ ہے، ہاں چونکہ برصغیر پر مختلف اوقات میں مختلف خطوں سے تعلق رکھنے والے لوگ حکمران رہے ہیں اس لیے ہمارے معاشرے میں بہت سی ملی جلی اقدار بھی پائی جاتی ہیں، لیکن گوتم بُدھ، آریہ سے لیکر چندر گپت موریا اور سلطان محمود غزنوی سے لیکر بہادر شاہ ظفر اور پھر سلطنتِ برطانیہ کے حکمرانوں میں سے اکثریت مسلم حکمرانوں کی رہی ہے اور یہی وجہ ہے کہ ہماری تہذیب میں ہماری مذہبی اقدار کی جھلک زیادہ سے زیادہ دکھائی دیتی ہے۔ ہمارے مذہب کا بنیادی اصول معاشرت، باہمی اتفاق و یگانگت، بڑوں کا ادب چھوٹوں سے پیار و شفقت، ہر مذہب کا احترام اور ہر شخص کو برابری کا درجہ دینا، یہ وہ بنیادی اصول ہیں جو شاید ہمیں اور دوسری تہذیبوں سے ممتاز کرتے ہیں۔ ہمارے معاشرے میں بزرگوں کا ادب و احترام صدیوں سے چلا آرہا ہے اور قابلِ قدر سمجھا جاتا رہا ہے، پردہ نہ صرف خواتین کے لیے محدود ہے بلکہ اس کا احترام حضرات پر بھی لاگو ہوتا ہے، ایک دوسرے سے مل جُل کر رہنا، ایک دوسرے کے دُکھ درد میں شامل ہونا، ہر خوشی و تہوار میں ایک دوسرے کی خوشیوں میں شمولیت ایک لازمی جزو سمجھا جاتا ہے۔ ہمارے معاشرے میں انفرادی زندگی کا تصوّر نہیں ہے، یہاں صدیوں سے جوائنٹ فیملی سسٹم رائج ہے جہاں کم از کم ۳ نسلیں اپنے تجربات و مشاہدات ایک دوسرے کو منتقل کرتی ہیں۔ ایک ہی گھر میں رہنا، ایک دسترخوان پر کھانا، ہمیں ایک دوسرے سے قریب رکھتا ہے اور ہمیں اپنی اقدار منتقل کرنے میں معاون ثابت ہوتا رہا ہے۔ لیکن کچھ عرصے سے دیکھا گیا ہے کہ لوگوں میں انفرادیت کا رجحان بڑھ گیا ہے، اپنی ذات کو اوّلین رکھنا، اپنے مفادات کا احاطہ کرنا اور اپنی زندگی میں نہ کسی کو داخل کرنا اور نہ ہی کسی کے معاملات میں مداخلت کرنا۔ پہلے تعمیرات بھی اجتماعی رہن سہن کو مدِ نظر رکھتے ہوئے کی جاتی تھیں، بڑی بڑی حویلیاں بڑے بڑے کشادہ مکان اور اب ۲ بیڈ روم فلیٹ، ڈیلکس اپارٹمنٹ وغیرہ کی تعمیر رائج ہے۔ اب لوگ اگر کسی سے ملتے بھی ہیں تو صرف اپنے مقصد یا مطلب کے لیے، اپنے سے کم حیثیت کے رشتہ داروں سے ملنا اپنی توہین گردانتے ہیں اور اگر کہیں ملاقات ہو بھی جائے تو جلدی سے کنارہ اختیار کر لیتے ہیں کہ کچھ لمحے گئے تو کہیں یہ ہم سے کوئی مدد نہ مانگ بیٹھیں۔ بزرگوں کا احترام صرف نام کو رہ گیا ہے، اولاد باپ کے سامنے یوں بحث کرتی ہے کہ جیسے وہی سب کچھ جانتے ہیں اور ان کے والدین نے تو ساری عمر گھانس کاٹی ہے، اور اب جو اپنے والدین کا احترام نہ کر سکے وہ بھلا اساتذہ کا احترام کیا کریں گے، گزشتہ زمانے میں والد کے سامنے لب کشائی تو درکنار، اگر خبر ہو جاتی کہ والد صاحب گھر میں داخل ہو چکے ہیں تو سب محتاط ہو جاتے اور آوازیں دھیمی ہو جاتیں، والد سے محبت اپنی جگہ اور ان کا ادب احترام اپنی جگہ اور یہی ادب احترام ہماری تہذیب کی شان تھی جواب دیکھنے کو بھی نہیں ملتی۔ ہم نے اپنے بزرگوں سے کچھ سیکھنے کی بجائے انہیں پرانی و بوسیدہ کتابوں کی طرح کمروں کے شیلف میں مقید کر دیا ہے، بجائے اس کے کہ ہم اثرِ حاضر کے حالات میں ان کی رہنمائی حاصل کریں ہم نے ان کو عہد گزشتہ کی کسی خیال خام کی طرح صرف نظر کر دیا ہے۔ اب اگر ہم خود کو پریشانی و مشکلات میں مبتلا دیکھتے ہیں تو یہ وجہ ہمارے موجودہ وسائل یا خستہ معاشی حالات نہیں بلکہ یہ ہماری تہذیب سے روگردانی ہے، یہ معاشی مسائل و مشکلات، یہ ہمارا ادھورا پن کہ ہم رہتے تو مشرق میں ہیں پر سوچتے مغرب کا ہیں، نہ تو ہم اپنی مشرقی اقدار کو اُجال رہے ہیں اور نہ ہی ہم کلیتاً مغربی اقدار کو اپنا سکتے ہیں۔ ہم دراصل منافق ہیں، جو کہ مغرب کو بُرا بھی کہتے ہیں اور مغربی اقدار کو اپنانا اپنے لیے باعث فخر سمجھتے ہیں، اور جو لوگ آج بھی اپنی تہذیب و روایات سے جُڑے ہیں ہم انہیں جاہل گردانتے ہیں۔ ہم کیا ہیں ہم کیا کر رہے ہیں؟ کیا ہماری اپنی کوئی پہچان ہے؟ کیا ہم نے اپنے آباؤ اجداد کے اس خوبصورت خزینہ روایات کو اپنی آنے والی نسلوں کو منتقل کیا؟ بلکہ کیا ہم اس کی حفاظت بھی کر سکے؟ آج اگر نوجوان نسل کو مغربی تہذیب کو اپنانے کا مرتکب سمجھا جاتا ہے، تو کیا ہم نے اپنی مشرقی تہذیب ان کو منتقل کی؟ کیا ہم نے وہ اقدار اور ان روایات کو زندہ رکھا جو ہمارے آباؤ اجداد کا افتخار تھیں؟ ہم کیوں اپنی آئندہ نسل کو یا گزشتہ پیڑھی کو موردِ الزام ٹھرائیں، کیا ہم نے اپنے بزرگوں کی تعلیمات پر عمل کیا، کیا ہم نے اپنی دین کے احکامات پر عمل کیا؟ نماز نہ صرف ہمارے دین کا ستون ہے بلکہ ایک مکمل مدرسہ معاشرت بھی ہے کیا ہم نے اسے قائم کیا؟ تو پھر ہم کسی کو کیوں الزام دیں کہ جب ہم خود ہی اپنی قدریں بھلا بیٹھے ہیں، کیا ہم حق پر ہیں؟ کیا ہم اپنی مشرقی تہذیب کے علمبردار ہیں؟ ہر معاشرے میں نوجوان کو قابلِ قدر حصّہ تصور کیا جاتا ہے۔ یہ وہ طبقہ ہے جو ملک و قوم کے حال و مستقبل کو سنبھالتا ہے۔ قوم کی نگاہیں ہمیشہ نوجوان پر مرکوز رہی ہیں۔ تاریخ گواہ ہے کہ چھیاسٹھ سال پہلے کے نوجوانوں نے اس ملک کو حاصل کرنے میں بڑی جدوجہد کی تھی۔ لیکن افسوس آج کی نسل بے راہ روی کی جانب نکل گئی ہے۔ ہماری نسل اپنی روایات، تاریخ و تہذیب و ثقافت سے بیگانہ نظر آتی ہے۔ ان کا لباس، گفتار اور چال وڈھال مغربی سانچے میں ڈھل گیا ہے۔ بقول شاعر کہ:

بار ہا آئی ہے اُس اُمت پر مشکل کی گھڑی
پر جو حالت آج ہے وہ کل تلک شاید نہ تھی

آج ہم دیکھتے ہیں کہ نوجوانوں کی آنکھیں بے لگام، زبانیں گستاخ، فکر آوارہ اور سوچ بچکانہ ہوتی جارہی ہے۔ ان میں دوسروں پر تنقید کا رجحان

اس قدر بڑھ گیا ہے کہ وہ خود کو عاقل اور دوسروں کو جاہل سمجھنے لگے ہیں۔ انھیں اپنے معاشرے سے شکایت رہتی ہے کہ وہ ان کے حقوق کا احترام نہیں کرتا ہے لیکن کبھی ان نوجوانوں نے اپنے مفاد سے ہٹ کر اس معاشرے کی اصلاح کے بارے میں بھی سوچا ہے، کبھی نہیں۔ ہم سرے سے ذمہ داری قبول کرنے کے لیے تیار ہی نہیں ہیں تو اصلاح کیسے کریں گے؟ ذمہ داری سے فرار کا نتیجہ ہمارے سامنے ہے، زندگی زندگی نہیں رہی بلکہ ویرانہ بن گئی ہے جہاں بگولوں کا راج ہے اور دہشت کی حکمرانی ہے۔ ملک میں امن و امان قائم نہیں رہا۔ دہشت گردوں نے ملک کو چاروں طرف سے گھیر رکھا ہے۔ زندگی کا کوئی شعبہ لے لیجیے وہاں بدنظمی اپنے کمال پر ہے۔ نوجوان تعلیم مکمل کرنے کے بعد جب عملی زندگی میں قدم رکھتے ہیں تو بے روزگاری سے تنگ آکر غلط قسم کے طور طریقے اپنانے لگ جاتے ہیں۔ اس ملک کے دشمن ان کو ہاتھوں ہاتھ لیتے ہیں اور انھیں اپنے مفاد کے لیے استعمال کرتے ہین۔ یہ ملک ٹکڑے ہو گیا، اسکی موجودہ فضاء آلودہ ہوتی جارہی ہے۔ آخر ہم کس سمت نکل گئے ہیں۔ تاریخ پر اگر ہم نظر دوڑائیں تو ہمیں خبر ہی نہیں کہ ہمارے آباؤاجداد نے ہماری تاریخ کی صداقت، شجاعت، مروت، اخوت اور محنت کے بے مثال واقعات سے محفوظ کر رکھا ہے لیکن نئی نسل کو خبر ہی نہیں کہ ہمارے آباؤاجداد نے پاکستان کے لیے کیا کچھ کیا۔ اس گھر کو بنانے کے لیے ہمارے بزرگوں نے اپنی جانوں کا نذرانہ دیا، گھر سے بے گھر ہوئے، عزتیں پامال ہوئیں۔ اس وطن کی بنیادوں میں ہمارے آباؤاجداد کے لہو کی سُرخی ہے، ہزاروں عصمتوں کے تقدس کی تڑپ ہے اور آنسوؤں آہوں کی ایک دنیا آباد ہے۔ مگر افسوس کہ ہمارے دل اپنی مشرقی تہذیب کے نور سے منور نہیں ہو سکے اور ہماری مشرقی تہذیب کے جھلمل کرتے رنگ ماند پڑ گئے ہیں۔ شاید یہ ہی وجہ ہے کہ ملک شکست وٹوٹ پھوٹ کی نذر ہو کر رہ گیا ہے۔ آج ہماری قوم بالخصوص نوجوان نسل اپنی مشرقی تہذیب سے نالا نظر آتی ہے۔ نوجوان لڑکے اور لڑکیوں کا لباس، گفتار اور چال وڈھال آہستہ آہستہ مغربی تہذیب میں ڈھل رہا ہے۔ انھیں اپنے آباؤاجداد کی روایات بور لگنے لگتی ہیں جب ان کا گھر کا کوئی بزرگ ان کو مشرقی تہذیب کے بارے میں بتلائیں تو ان کا دم گھٹنے لگتا ہے۔ اور وہ اپنے بڑوں کی لغزش کو معاف کرنے کے لیے تیار نہیں ہوتے ہیں۔ ہمارا نوجوان طبقہ فکر و نظر کے اس تضاد کا شکار ہے جس کا مقصود آوارگی ہے یوں معلوم ہوتا ہے کہ شیطان نے ان کے بدنما اعمال کو اس قدر خوشنما بنا کر ان کے روبرو رکھ دیا ہے کہ وہ کانٹوں کو پھول اور مجرمانہ لغزشوں کو حسنِ عمل قرار دے رہے ہیں اور یہی خصوصیت زوال آمادہ اقوام و افراد کی ہوا کرتی ہے۔ ایک مدت سے مغربی تہذیب اپنے پورے لاؤ لشکر کے ساتھ ہماری مشرقی تہذیب پر حملہ آور ہے اور ہم افسوس کہ اپنی مشرقی تہذیب کا دفاع کرنے میں مکمل طور پر ناکام رہے ہیں صرف اس لیے کہ اپنی مشرقی تہذیب کے بارے میں ہمارا رویہ معذرت خواہانہ ہے۔ اس میں فخر و ناز کا کوئی سا بھی پہلو نہیں ہے، کیونکہ ہم جس پاکیزہ دین کے نام لیوا ہیں۔ ہماری زندگی کا کوئی پہلو بھی اس نظریئے کے مطابق نہیں ہے۔ یہ اللہ کا کرم ہے کہ اس نے ہمیں اسلامی ماحول میں پیدا فرمایا۔ اس کے بعد لازم تھا کہ ہم شعوری اور عملی طور پر بھی اسلام کو قبول کرتے اور پورے کے پورے دین میں داخل ہو جاتے تو پھر مغربی تہذیب کے مقابلے میں ہمارا رویہ جارحانہ ہوتا اور مغربی تہذیب ہمارے مجاہدانہ اور قلندرانہ اندازِ فکر و عمل کا مقابلہ نہ کر سکتی کیونکہ وہ تو خود اساس اور بے بنیاد ہے، بلکہ شاخ پر بنا ہوا آشیانہ ہے۔ جس مقصد کے تحت یہ ملک حاصل کی گیا ہے ان کو مدِ نظر رکھ کر اس ملک میں اسلامی روایات، تہذیب و ثقافت کو فروغ دینا ہوگا۔ آپس میں اتحاد قائم کرنا ہوگا۔ ملک کی سالمیت کا خیال رکھنا ہوگا۔ اس ملک سے محبت کرنا ہے۔ اس کے در و دیوار کو اپنا سمجھنا ہے۔ اس مٹی سے ہمارا تعلق قلبی ہے۔ اگر آج ہم آزادی کی سانس لے رہے ہیں تو صرف اور صرف اپنے آباؤاجداد کی قربانیوں کی بدولت، نوجوانوں کو اپنے ملک کی زبان، تاریخ، تہذیب و روایات کو اُجاگر

کرنا ہوگا تا کہ مغربی تہذیب کی چکا چوند ماند پڑ جائے اور ہمارے دل وطن کی محبت سے سرشار رہیں اور ہم اپنے وطن کی اس مٹی کو عقیدت کی پلکوں سے چومتے رہیں۔ اس کی سلامتی میں ہماری سلامتی ہے۔

یہ پھول چاندنی ہے یہ پتھر بھی پھول ہیں
کیا جا لیے سحر کیا مری خاک وطن میں ہے

اگر ہم یہ سوچ لیں کہ مغربی تہذیب کے رنگوں کو ہمیں ماند کرنا ہے تو اس پر اپنی مشرقی تہذیب کے سونے کا رنگ چڑھانا ہوگا کیونکہ دنیا میں ہم اپنی مشرقی تہذیب کے ساتھ ہی ایک اچھی قوم بن کر ابھریں گے نہ تہذیب کو اپنا کر۔ آج کی نوجوان نسل ہی اس ملک کی روشن مستقبل کی ضامن ہے، اسی کو اس ملک کی باگ دوڑ سنبھالنی ہے۔

اسپیشل عِید ڈرنکس

بنانا پڈنگ ملک شیک

اجزاء

دودھ: ½ لیٹر
بنانا پڈنگ: 1 پیکٹ
کریم: 1 کپ
ویفرز: 6 عدد
ونیلا آئس کریم: 2 اسکوپ
چینی: 4 کھانے کے چمچ
پھینٹی ہوئی کریم: گارنش کے لئے
برف: 1 کپ

ترکیب

بلینڈر میں دودھ، بنانا پڈنگ، کریم، ویفرز، ونیلا آئس کریم، چینی اور برف کو اچھی طرح پھینٹ لیں۔ اب اسے پھینٹی ہوئی کریم سے گارنش کر کے سرو کریں۔

پینا کولاڈا

اجزاء

کیلا: ½ کپ (چھیل کر ٹکڑے کاٹ لیں)
انناس: ½ کپ (چھوٹے ٹکڑوں میں کٹے ہوئے)
انناس کا رس: 1 پیالی
اسٹرابری آئس کریم: 1 اسکوپ (بڑا)
کوکونٹ پاؤڈر: 1 سے 2 چمچ

ترکیب

بلینڈر میں کیلا، انناس اور انناس کا رس ڈال کر اچھی طرح بلینڈ کر لیں۔ جب مکسچر گاڑھا ہو جائے تو اس میں اسٹرابری آئسکریم، برف اور کوکونٹ پاؤڈر ڈال کر مزید بلینڈ کر لیں، پھر شیشے کے خوبصورت سے گلاس میں نکال کر پائن ایپل کے سلائس سے سجا کر ٹھنڈا ٹھنڈا پینا کولاڈا پیش کریں۔

جلد کی تروتازگی کیلئے چند مفید ہدایات

کہتے ہیں کہ جلد انسان کا قدرتی لباس ہے اور یہ کسی شخص کو دور سے پہچاننے میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔ جلد ہمارے جسم کا وہ حصہ ہے جو سب سے زیادہ دکھائی دیتا ہے۔ اگر آپ روزمرہ زندگی میں زرا سی توجہ دیں تو آپ بھی بہترین جلد کی مالک بن سکتی ہیں۔ اس طرح آپ طرح طرح کی اسکن کیئر پروڈکٹس سے اپنا سنگھار دان بھرنے سے بھی نجات حاصل کر سکتی ہیں۔

☆ احتیاطیں

☆ جلد کو ہر وقت صاف ستھرا رکھیں۔

☆ جلد کو مناسب نمی فراہم کرنے کیلئے روزانہ کم سے کم آٹھ گلاس پانی ضرور پئیں۔

☆ کبھی اپنے چہرے کی جلد کو مت نوچیں اور تولیے سے صاف کرتے وقت رگڑنے سے بھی پرہیز کریں۔ دھوپ، اسٹیم یا گرم پانی سے غسل کرنا بھی جلد کیلئے مضر ہے۔

☆ نہانے کے بعد جلد خشک ہونے سے پہلے موئسچرائزنگ لوشن ضرور استعمال کریں۔ دن کے وقت جلد کو کم موئسچرائز کریں جبکہ رات کو سوتے وقت زیادہ موئسچرائزنگ کریم استعمال کریں۔

☆ ایکسر سائز کرنا بھی آپ کی جلد کی صحت کیلئے نہایت مفید ثابت ہو سکتا ہے۔

☆ کبھی بھی اپنے چہرے پر ہونے والے کیل مہاسوں کو ناخن سے نہ نوچیں۔

☆ کم خوابی آپ کی جلد پر اثر انداز ہو سکتی ہے لہذا آپ ہمیشہ پوری نیند لیں۔

☆ حساس جلد والی خواتین اینٹی بیکٹیریل سوپ استعمال کریں۔

☆ یہ بات کسی سے ڈھکی چھپی نہیں ہے کہ دھوپ آپ کی جلد اور بالوں کی سخت دشمن ہے لہذا جہاں تک ممکن ہو دھوپ سے بچیں۔

☆ چہرے کو دن میں دو بار صابن سے دھوئیں۔

☆ ہمیشہ معیاری کلینزر استعمال کریں۔

عید اسپیشل ڈائبیٹک اور ڈائٹ پلان

چار رنگوں والی بیک بریانی

اجزاء

قیمہ: 1 پاؤ
لال مرچ: 1 چمچ
زیرہ: 1 چمچ
لیموں: 1 عدد
چلی سوس: 2 بڑے چمچ
لال رنگ: چٹکی بھر
گاجر: 1 عدد
مٹر: ½ پیالی (ابلے ہوئے)
زردے کا رنگ: چٹکی بھر
ٹماٹر: 3 عدد
ادرک لہسن: 2 چمچ (پسا ہوا)

چاول (باسمتی): 1 کلو
سویا ساس: 1 بڑا چمچ
ٹماٹو کیچپ: 1 بڑا چمچ
شملہ مرچ: 1 عدد
بند گوبھی: ½ پیالی
نمک: حسب ذائقہ

چٹنی کے لئے:
ہرا دھنیا: ½ گٹھی
ہرا پودینا: ½ گٹھی
ہری مرچ: 6-5 عدد

نوٹ: نمک ڈال کر تینوں کو پیس لیں اور چٹکی بھر ہرا رنگ ملا دیں۔

ترکیب

پہلے کڑاہی میں تیل ڈال کر قیمہ ڈال دیں۔ جب پانی سوکھ جائے تو ٹماٹر، لال مرچ، ادرک، لہسن، نمک اور زیرہ ڈال کر بھون لیں۔ جب قیمہ پک جائے تو چولہے سے اتار کر ایک طرف رکھ دیں۔ اب چاولوں میں نمک اور لیموں ڈال کر بوائل کر لیں (تھوڑے سے کچے ہوں) چاولوں کو چار حصوں میں تقسیم کر لیں۔ چاولوں کے پہلے حصے میں ہری چٹنی اور ہرا رنگ ڈال کر مکس کر لیں۔ بند گوبھی، شملہ مرچ، گاجر، نمک اور کالی مرچ ہلکے تیل میں بھون کر چاول کے تیسرے حصے میں مکس کریں (سفید ہوں گے) چاول کے چوتھے حصے میں بھنا ہوا قیمہ مکس کر کے دم دے کر پیش کریں۔

کباب چکن کریلے مکس

اجزاء

کریلے: ½ کلو
مرچ: 1 چائے کا چمچ
تیل: 2 پیالی
ڈبل روٹی: 2 سلائس (چورا کر لیں، چوپر میں)
چکن بغیر ہڈی کا: ½ کلو قیمہ
نمک: حسب ذائقہ
انڈے: 2 عدد (پھینٹے ہوئے)

ترکیب

پہلے کریلوں کو دھو کر ڈال دیں۔ جب پانی خشک ہو جائے تو ٹھنڈا کر کے پیس لیں۔ گوشت علیحدہ دیگچی میں ابال لیں۔ جب گل جائے تو پانی خشک کر کے ٹھنڈا کر کے اسے بھی پیس لیں۔ اب کریلوں کو چکن میں مکس کر لیں۔ اب بریڈ کا چورا (کرمبز) نمک مرچ کے ساتھ کریلوں اور گوشت میں ملا دیں۔ انڈے بھی گوشت اور کریلوں میں ملا دیں۔ اور اچھی طرح مکس کر لیں۔ اس چکن کریلے قیمے کے کباب بنا کر تیل میں فرائی کر لیں اور سرونگ پلیٹ میں سلاد کے ساتھ نوش فرمائیں۔

نوٹ: اگر چاہیں تو کریلے پسے ہوئے اور چکن قیمہ الگ الگ ہی رہنے دیں۔ اور کباب کی ٹکیاں دونوں ملا کر بنائیں۔ اس طرح کریلا چکن کباب ایک بار اور صرف چکن کباب آپ کئی مرتبہ استعمال کر سکتی ہیں۔ یہ ڈش اپنی لذت کے ساتھ ساتھ شوگر کے لوگوں میں بے حد پسند کی جاتی ہے۔

۱۴ اگست ۱۹۴۷ء آزادی کا سفر
جب پاکستان بن رہا تھا

ایک عظیم قیادت کے عزم راسخ اور یقین محکم نے خواب کو حقیقت میں بدل دیا

برصغیر کے مسلمانوں پر انتہاپسندوں نے عرصہ حیات تنگ کر رکھا تھا

ارض پاکستان کی بنیاد مہاجرین کی بے لوث اور بے مثال قربانیوں پر رکھی گئی

قوموں کی زندگی میں ایسے دن بھی آتے ہیں جن کو تاریخ نے ہمیشہ زندہ رکھا ہے۔ 14 اگست 1947ء کا دن بھی اسی نوعیت کا ایک دن ہے جو ہمیشہ یاد رکھا جائے گا۔ ہندوستان میں بسنے والے مسلمانوں نے مطالبہ کیا تھا کہ ”ہندوستان کے ان علاقوں میں جو ساتھ ساتھ ملے ہوئے ہیں اور جہاں مسلمانوں کی اکثریت بھی ہے ان کو ہندوستان سے علیحدہ کر کے ایک خود مختار ریاست کی شکل دی جائے“ اور 14 اگست کا دن ہی وہ دن تھا جب اس تصور اور عزم کو پذیرائی نصیب ہوئی تھی اور پاکستان دنیا کے نقشہ پر ابھرا تھا۔ یہ معرکہ کوئی معمولی نوعیت کا نہیں تھا یہ ایک ایسا کارنامہ تھا جو ہر لحاظ سے ناممکن دکھائی دیتا تھا۔ لیکن ایک قوم کے عزمِ راسخ اور یقین محکم نے ایک پر خلوص قیادت کے زیر اثر ایک خواب کو حقیقت میں بدل کر رکھ دیا۔ یہی وہ دن تھا جس نے پاکستانی تشخیص کو اجاگر کیا تھا اور اسی دن کی بدولت اقوام عالم نے پاکستان کی آزاد حیثیت کو تسلیم کیا تھا۔

ہماری آزادی کی تاریخ بڑی طویل، صبر آزما اور عظیم جدو جہد سے عبارت ہے۔ ہندوستان کے مسلمانوں نے پاکستان قائم کرنے کے لئے بڑی عظیم اور ناقابل فراموش قربانیاں دی ہیں۔ آزادی حاصل کرنے کے لئے ویسے تو قربانی اور ایثار پیش کرنا ہی پڑتا ہے مگر حصول پاکستان کے لئے مسلمانانِ ہند نے جس قسم کی قربانیاں دی ہیں ان کی مثال اقوام عالم کی تاریخ میں بہت کم ملتی ہیں۔ ہماری آزادی کا ایک ایک باب خون سے رنگین ہے۔ کیونکہ آزادی خون مانگتی ہے اور صبر و استقامت کی زندہ تصویر بن کر تمام مظالم کو بخوشی قبول کرنا پڑتا ہے۔ یہی کیفیت 14 اگست 1947ء کو دیکھنے میں آئی تھی۔ لٹے پٹے قافلے ڈھیروں خون میں لت پت لاشیں لئے اس نئی مملکت میں داخل ہو رہے تھے۔ وہ ایک ایسے جذبہ سے سرشار تھے جو سارے دکھوں اور غموں کو برداشت کرنے کی قوت پیدا کر رہا تھا۔ ان میں پیار اور لگن تھی جس کی وجہ سے وہ محکومی اور غلامی کی ذلت سے نجات حاصل کر چکے تھے۔

ہمیں یہ آزادی نہ تو انگریز نے طشتری میں سجا کر تحفے میں دی ہے اور نہ ہی ہندوستان میں بسنے والی غیر مسلم اقوام نے ہمیں بخشش کے طور پر عنایت کی ہے۔ یہ ہندوستان کے مسلمانوں نے بڑی تگ و دو، بڑی کاوش، بڑی ہمت، بڑے حوصلے، بڑے عزم اور انتہائی جدو جہد کے بعد حاصل کی ہے۔ ہمارا قافلہ حریت بڑی کٹھن منزلوں سے گزر کر اور آگ و خون کے دریا پار کر کے منزل مراد تک پہنچا ہے۔ قافلہ حریت کے سفر کی داستاں جب بھی رقم کی جاتی ہے تو ہر لفظ، ہر حرف اور ہر جملے سے خون ٹپکتا ہے۔ جنگ آزادی کی تاریخ میں ہزاروں نہیں لاکھوں مسلمانوں کی خونچکاں داستان تحریر ہے۔ آزادی کی شمع پر لاکھوں پروانوں نے اپنی جان کا نذرانہ پیش کیا ہے، تب آزادی کی مشعل مسلسل روشن رہی ہے اور اس کی روشنی سے آزادی کے قافلہ کو اپنا راستہ ملا ہے۔

آزادی کی قدر و قیمت وہی جان سکتے ہیں جنہوں نے غلامی کے گھٹا ٹوپ اندھیرے جاگتی آنکھوں سے دیکھے ہوں، جنہوں نے ظلم و ستم کے پہاڑ کاٹے ہوں، جنہوں نے آزادی کی جستجو میں آگ و خون کے سمندر عبور کئے

ہوں، جنہوں نے آزادی کے چراغ روشن کرنے کے لئے اپنا خون دیا ہو، جن کے جسموں پر مصائب وآلام کے گہرے زخم ہوں، وہی جان سکتے ہیں، وہی سمجھ سکتے ہیں، وہی محسوس کر سکتے ہیں کہ آزادی کیا چیز ہے؟ اور غلامی کی لعنت کیا ہوتی ہے؟

حصول پاکستان کے لئے کس قدر محنت، کس قدر جدو جہد اور کس قدر عمل پیہم کیا گیا، وہ ساری دنیا جانتی ہے کیونکہ پاکستانی قوم اب آزادی کی نعمت سے سرفراز ہے۔ ہم دنیا میں ایک نئی مملکت قائم کرنے میں کامیاب وکامران ہوئے ہیں۔ اس کامیابی اور کامرانی میں مسلمانان ہند کی ہمت، جرأت، قربانی، ایثار، مسلم امتہ کی سیاسی حکمت عملی، علماء دین کی فہم وفراست، قائد اعظمؒ کی دانش وبصیرت علامہ اقبالؒ کا تفکر اور مسلم قوم کا نصب العین پر یقین محکم سے یہ آزادی حاصل ہوئی ہے۔ مسلمانوں کے قافلہ حریت میں ایسے ایسے عظیم انسان تھے جن کی انتھک اور مسلسل محنت ومشقت اور جذبہ ایثار سے ہمارا آزادی کا کارواں منزل مقصود تک پہنچا۔ ہم نے یہ منزل مراد ایک مخصوص نظریہ، ایک خاص نصب العین، ایک خاص مقصد کے لئے حاصل کی ہے اور وہ نظریہ یہ ہے کہ مسلمان قوم دیگر غیر مسلم اقوام سے بالکل الگ ہے۔ ہمارا مذہب، ہماری تہذیب، ہمارا تمدن، ہماری زبان، ہمارا لباس، ہمارا اخلاق، ہمارے رسم و رواج، ہمارے اسلاف اور ہیروز تک دوسری قوموں سے جدا ہیں۔ لہٰذا مسلمان کبھی بھی نہ تو غیر مسلم اقوام کے ساتھ رہ سکتے ہیں اور نہ ہی ان میں مدغم ہو سکتے ہیں، اس لئے ہندوستان کے مسلمانوں کو ایک علیحدہ وطن چاہیے جہاں وہ اسلامی ظابطہ حیات کے تحت زندگی گزار سکیں اور ان پر کسی کی بالادستی نہ ہو۔

آج جب پاکستان آزادی کی تمام نعمتوں سے مالا مال ہے، ہر سو دولت کی ریل پیل ہے۔ کاریں ہیں، کوٹھیاں ہیں اور سر فلک عمارتیں ہیں، کارخانے ہیں، کاروبار کے بڑے بڑے مراکز ہیں، زرخیز زمینیں ہیں، ہری بھری فصلیں ہیں، کیا کچھ نہیں۔ اگر نہیں ہے تو وہ روح نہیں ہے وہ دل نہیں ہے، وہ جذبہ نہیں ہے، وہ مروت اور احساسِ نیت نہیں ہے جو پاکستان کے معرض وجوود میں آنے کے وقت ہمارا امتیاز تھا۔

ہمارے اکابرین اور ہماری مخلص قیادت نے جوخواب دیکھا تھا کہ پاکستان کو اسلام کا گہوارہ بنائیں گے۔ ایک اللہ، ایک رسولؐ اور ایک قرآن کے نام پر پاکستان کو اسلام کا مضبوط قلعہ بنائیں گے لیکن بد قسمتی سے قیام پاکستان کے چند سال بعد ہی یہاں فرقہ واریت کا زہر سرایت کرنے لگا، سیاسی جماعتوں کے علاوہ انتہا پسند جماعتیں منظر عام پر آنے لگیں۔ نام نہاد لوگوں نے اسلام پھیلانے کے بجائے اسلام کو بطور ہتھیار استعمال کیا۔ غریب پس کر رہ گیا ہے اور مہنگائی نے اس کی کمر توڑ دی ہے۔ امیر کا پاکستان اور ہے غریب کا پاکستان اور ہے، افسر کا پاکستان اور ہے کلرک کا پاکستان اور ہے۔ امیر کے بچوں کا نظام تعلیم اور ہے جبکہ غریب کے بچے کا نظام تعلیم اور ہے۔ غریب 50 سال محنت کے باوجود بھی اپنا مکان بنانے میں ناکام رہتا ہے جبکہ سرمایہ داروں کی ہر صوبے میں الگ الگ کوٹھی ہے۔ غریب محنت کرتا ہے اور اسکی محنت کا پھل سرمایہ دار کھا جاتا ہے۔ ہماری صفوں میں آج بھی کئی میر قاسم اور میر جعفر موجود ہیں جو اپنے مفاد کی خاطر ملکی سلامتی داؤ پر لگا دیتے ہیں۔ یہاں بہلاوے ہی بہلاوے ہیں، دکھاوے ہی دکھاوے ہیں، کشتی ملت بھنور میں ہے۔ ہر شخص اپنا ہی راگ الاپ رہا ہے ہم فرض اور قرض کی ادائیگی میں سستی کر رہے ہیں۔

ہماری بقاء وسلامتی، تعمیر وترقی اور عالمی برادری میں ایک قوم کی حیثیت سے با عزت زندگی گزارنے کا انحصار ہمارے درمیان اتحاد و یکجہتی اور مکمل ہم آہنگی پر ہے، قائد اعظمؒ نے قیام پاکستان کی تحریک کے دوران مسلم لیگ کے جھنڈے تلے جمع شدہ مسلمانوں کے درمیان اتحاد و یکجہتی قائم رکھ کر ہی پاکستان حاصل کیا تھا۔ قائد اعظمؒ کا کہنا تھا ''میری ہمیشہ یہ کوشش رہی ہے کہ مسلمانوں میں اتحاد و یکجہتی پیدا کروں اور مجھے امید ہے کہ پاکستان کی تعمیر و ترقی اور اسے عظیم وشاندار مملکت بنانے کا جو بہت بڑا کام ہمیں درپیش ہے، اس کے پیش نظر ہمیں اتحاد و یکجہتی قائم رکھنے کی پہلے سے کہیں زیادہ ضرورت ہے، ہم مسلمانوں کا ایمان ہے کہ اللہ ایک ہے، رسولؐ ایک ہے، قرآن مجید ایک ہے۔ اس لئے ہمیں ایک ملت بن کر متحد رہنا چاہیے۔''

افسوس کی بات یہ ہے کہ ہم مسلمانان پاکستان اپنے عظیم قائد کی تلقین کے باوجود ان کی اس تمنا کو بھی عملی شکل دینے میں ناکام رہے۔ آزادی حاصل کرنے کے بعد جلد ہی ہم نے اپنی قیادت اور کروڑوں مسلمانوں سے کئے ہوئے عہد سے بدعہدی شروع کر دی۔ ایک قوم کی حیثیت سے حاصل کئے ہوئے ملک میں مختلف قومیتوں کا پرچار شروع ہو گیا۔ سندھی، پنجابی، بنگالی بلوچی، پٹھان اور مہاجر کو اپنی پہچان قرار دے دیا۔ جمہوریت سے حاصل شدہ ملک میں جمہوریت اور جمہوری اداروں کو تباہ کیا جانے لگا۔ ظلم، ناانصافی رشوت، بداخلاقی اور جھوٹ ہماری زندگی کا جزو بن گیا۔ نتیجتاً قیام پاکستان کے 25 سال بعد ہی سانحہ مشرقی پاکستان رونما ہوا لیکن یہ سانحہ بھی ہمارے سدھار کا موجب نہ بن سکا۔ اس کے بعد دہشت گردی کی جنگ ایسی پھیلی کہ جس نے ہمارے وطن عزیز کے تمام بڑے شہروں کو اپنی لپیٹ میں لے لیا اور تمام اہم کاروباری اور تجارتی شہر اس آگ میں سلگنے لگے۔ ادھر عروس البلاد کراچی جیسا صنعتی شہر اور ملک کی ریڑھ کی ہڈی بدامنی، ٹارگٹ کلنگ اور جلاؤ گھیراؤ کی کیفیت سے دوچار ہے اور یہ آگ مزید بھڑکائی جارہی ہے۔ ہماری تمام جماعتیں اور ان کی قیادتیں اس وقت لاتعلقی اور بے بسی کا مظاہرہ کر رہی ہیں۔ اور اس بھڑکتی آگ کو ٹھنڈا کرنے کے بجائے مزید تیز کرنے کے مشن پر لگی ہوئی ہیں۔ ایک دوسرے پر الزام تراشی ان کا وطیرہ بن گیا ہے اور اتحاد واتفاق اور یکجہتی عنقا ہو گئے ہیں۔ معلوم نہیں انکے خفیہ مقاصد اور مذموم عزائم کیا ہیں، یہ کسی اجنبی اور کسی غیر قوم کے نمائندے لگتے ہیں۔

ہماری دعا ہے کہ یوم آزادی کے اس مبارک دن پر بحیثیت قوم اللہ تعالیٰ سے اپنی کوتاہیوں کی معافی کے طلب گار ہوں اور آئندہ کے لئے ہر قسم کی برائیوں، تعصبات اور نفرتوں سے پرہیز کریں۔ ایک ملت کی حیثیت سے اللہ کی رسی کو مضبوطی سے تھام کر پاکستان کی بقاء وسلامتی کے لئے ہمہ تن مصروف ہو جائیں۔ اسی میں ہماری اور ہماری آئندہ نسلوں کی بقاء ہے۔ (آمین)

عِید ڈنر

شاہی قورمہ

اجزاء

بکرے کا گوشت: 1 کلو
(ران کا ہو تو زیادہ بہتر ہوگا)
دیگی لال مرچ: 4 عدد
(یہ مرچ بڑے سائز کی ہوتی ہے۔ ان کو باریک پیس لیں)
ثابت دھنیا: 2 کھانے کے چمچ
(اس کو بھی باریک پیس لیں)
دہی: 1 پیالی
بادام: 8 عدد (چھلے ہوئے، باریک کاٹ لیں)
ادرک لہسن: 1½ کھانے کا چمچ (پسا ہوا)
پیاز: 1 عدد (بڑی ڈلی، باریک کٹی ہوئی)
چھوٹی الائچی: 6 عدد
سیاہ زیرہ: ½ چائے کا چمچ
(دونوں چیزیں پانی کے ساتھ باریک پیس لیں)
عرق گلاب: 2 قطرے یا چٹکی بھر زعفران
نمک: حسب ذائقہ
گرم مصالحہ: 1 چائے کا چمچ (ملا جلا)
گھی: 1½ کھانے پکانے کا چمچ

ترکیب

ایک دیگچی میں گھی ڈال کر پیاز براؤن کر لیں۔ براؤن کی ہوئی پیاز نکال کر پیس لیں۔ اس کے بعد ایک برتن میں گوشت کے ساتھ سارے مصالحے اچھی طرح ملا دیں۔ دہی اور پسی ہوئی پیاز بھی ملا دیں۔ پھر دیگچی میں ڈال کر ہلکی آنچ میں پکنے دیں۔ جب گوشت کا پانی سوکھ جائے اور گوشت گل جائے تو بادام ڈال کر ہلکا سا بھون لیں۔ پھر الائچی اور سیاہ زیرہ میں عرق گلاب یا زعفران ملا کر ڈال دیں۔ پھر اسے دم پر رکھ دیں۔ اس سالن کو جتنی دیر دم پر رکھیں گے تو زیادہ مزیدار ہوگا۔

چرغہ مصالحہ

اجزاء

ثابت مرغی: 1½ کلو
لیموں: ½ پیالی
گلزار اسپیشل مصالحہ: 1 کھانے کا چمچ
بھنا ہوا بیسن: 1½ چائے کا چمچ
چاٹ مصالحہ: 6 کھانے کے چمچ
لیموں: 3 عدد
سلاد کے پتے: 4 عدد
تیل: تلنے کے لئے

ترکیب

ایک پیالے میں لیموں کا رس، مصالحہ اور بیسن ملائیں اور مرغی پر لگا کر پلاسٹک کی تھیلی لپیٹ کر 2 گھنٹوں کے لئے رکھ دیں۔
مرغی کو اسٹیمر میں 30 منٹ کے لئے اسٹیم کر کے رکھ لیں۔ ایک کھلے منہ کی دیگچی میں تیل گرم کریں اور مرغی کو سنہری رنگ آنے تک تلیں۔
مزیدار چرغہ مصالحہ چاٹ مصالحے، سلاد پتے اور باریک کٹے ہوئے لیموں سے سجا کر پیش کریں۔
مصالحہ بنانے کے لئے کشمیری مرچ 125 گرام، لال مرچ راجستھانی 125 گرام، ثابت سفید زیرہ 100 گرام، پیری ایک کھانے کا چمچہ، ثابت دھنیا 4 کھانے کے چمچے لونگیں 6 عدد، چھوٹی الائچیاں 10 عدد، بادیان کے 4 پھول اور جاوتری ایک چائے کا چمچہ توے پر بھون کر پیس لیں اور حسب ضرورت استعمال کریں۔

بچے والدین سے کیوں دور ہوتے جا رہے ہیں؟

والدین کو چاہئے کہ وہ بچوں سے متعلق فیصلہ کرتے ہوئے ان کی رائے کو بھی مقدم جانیں

ہمارے معاشرے میں یہ بات بہت عام ہوتی جا رہی ہے کہ بچے اپنے والدین سے دور ہوتے جا رہے ہیں۔ بچوں کے اندر سے والدین کا ادب و احترام یا ڈر وخوف ختم ہوتا جا رہا ہے۔ والدین اس لئے نالاں رہتے ہیں کہ بچوں کی نظر میں ان کی کوئی اہمیت نہیں۔ لیکن! والدین یہ کیوں نہیں سوچتے کہ آخر ان سب باتوں کی کیا وجوہات ہیں کہ جس کی وجہ سے بچوں اور ماں باپ کے درمیاں دوریاں بڑھتی جا رہی ہیں؟

والدین اپنی پریشانیوں کا رونا تو بچوں کے آگے روتے ہیں مگر کیا کبھی انہوں نے بچوں کی پریشانیوں کو سمجھا' یا اہمیت دی؟ بچوں کی والدین سے دور ہونے کی کئی وجوہات ہوتی ہیں جو کہ سب ہی قابل غور ہیں۔ بڑھتی ہوئی مہنگائی بھی ان دوریوں کو بڑھانے میں ایک اہم کردار ادا کرتی ہے۔ آمدنی کم اور اخراجات زیادہ' ان حالات میں ماں باپ اپنے بچے کو اچھی سے اچھی تعلیم اور ضرورت کی تمام اشیاء مہیا کرنے کے لئے سرگرداں رہتے ہیں ماں باپ دونوں محنت کر رہے ہیں بچوں کے اچھے مستقبل کے لئے، لیکن کیا اتنی محنت کر کے وہ بچوں کو پوری طرح توجہ دے پا رہے ہیں؟ کیا وہ بچوں کی صحیح تربیت کر رہے ہیں؟ صرف اسکول بھیج دینے سے سارے فرض پورے نہیں ہو جاتے یا پیسہ آجانے سے بچوں میں تمیز وتہذیب نہیں آجاتی بچوں کو بنیادی طور پر آپ کی توجہ و پیار کی ضرورت ہوتی ہے آپ کی یہی توجہ و پیار بچوں کے دلوں میں آپ کی محبت پیدا کرتی ہے اور ایک دوسرے کے قریب آنے میں مدد دیتی ہے۔

بعض والدین بچوں پر اتنا رعب و دبدبہ رکھتے ہیں کہ فطری طور پر بچے ماں باپ سے دور ہو جاتے ہیں ایسے گھرانوں میں والدین کا فیصلہ حرف آخر تصور کیا جاتا ہے، والدین بدلتے ہوئے دور کی تبدیلیوں کو قبول ہی نہیں کرتے وہ اب تک اسی دور کے مطابق چلتے ہیں جس میں ان کا بچپن اور جوانی گزرے ہوتے ہیں اور وہ موجودہ دور میں رہتے ہوئے بچوں کے متعلق ویسے ہی فیصلہ کرتے ہیں جو کہ بچوں کے لئے ناقابل قبول ہوتا ہے بچے والدین سے باغی ہونے لگتے ہیں جس کا نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ بچے والدین سے دور ہونے لگتے ہیں وہ ہر کام والدین سے چھپ کر کرتے ہیں ان کے دل و دماغ میں یہ بات بیٹھ چکی ہوتی ہے کہ اگر والدین سے کسی کام کرنے کی اجازت مانگیں گے تو وہ ہرگز نہیں ملے گی ایسے میں والدین خصوصاً ماں کو چاہئے کہ بچوں سے دوستانہ ماحول رکھیں بچوں کو پیار و محبت سے اعتماد میں لیتے ہوئے ان کے دل کی ہر بات کو شیئر کریں ان کی اچھی باتوں اور کاموں میں ان کی حوصلہ افزائی کریں اس طرح بچوں کا اعتماد بحال ہوگا اور وہ اپنے دل کی ہر بات سب سے پہلے والدین سے شیئر کریں گے۔

کہیں تو والدین کے پاس بچوں کے لئے وقت نہیں تو کہیں بچوں کے پاس والدین کے لئے وقت نہیں۔ دولت کی ریل پیل بھی بچوں کو ماں باپ سے دور کر دیتی ہے پیسے کی چمک دمک دیکھ کر بچوں کے بدلتے ہوئے رویوں پر ماں باپ حیران و پریشان ہیں اور اگر انہیں سمجھانے کی کوشش کی جائے تو ماں باپ کے خیالات دقیانوسی نظر آتے ہیں یا انہیں وہ وقت یاد دلایا جاتا ہے کہ جب ماں باپ دونوں دولت کمانے کی دُھن میں گھر پر بچوں کو آیا کے سپرد کر کے اس بات سے قطعی بے فکر ہو کر چلے جاتے تھے کہ ان کے پیچھے بچوں نے کیا کھایا، کیا پیا؟ یا ان کے ساتھ کیسا سلوک روا رکھا گیا۔

اب بچوں کا دور ہے، بہتر یہی ہے کہ والدین بچوں کے ساتھ بیٹھ کر ان کے چھوٹے چھوٹے مسائل ڈسکس کریں ان کے لئے اپنی مصروفیت میں سے وقت نکالیں ان کی رائے کو اہمیت دیں اس سے بچوں میں اپنی موجودگی کا احساس اجاگر ہوگا اور ان کے دل میں ماں باپ کی قدر ہوگی۔

آج کل کی نوجوان نسل جدید ٹیکنالوجی پر اتنا زیادہ انحصار کرنے لگی ہے کہ بچوں کو اپنی مشکلات کے حل کے لئے والدین سے رجوع ہی نہیں کرنا پڑتا۔ آج کے دور میں کمپیوٹر کے پاس ہر مسئلے کا حل موجود ہے۔ کمپیوٹر سے پہلے بچے اپنے مسائل کا حل دادا، دادی یا ماں باپ سے پوچھا کرتے تھے لیکن آج کل کے بچے کمپیوٹر کے آگے آ کر اپنے مسائل کا حل تلاش کرتے ہیں یہ بچے کمپیوٹر کے آگے تین چار گھنٹے تو بیٹھ سکتے ہیں لیکن ماں باپ سے دو گھڑی بات کرنے کے لئے ان کے پاس وقت نہیں ہے۔ ماں باپ کو چاہئے کہ وہ بچوں کی سرگرمیوں سے واقف رہیں، بچوں کو کمپیوٹر کے آگے بیٹھا دیکھ کر مطمئن نہ ہو جائیں کیونکہ جہاں کمپیوٹر کے فائدے ہیں وہاں نقصان بھی ہیں۔

بچوں اور والدین میں دوری کی ایک وجہ یہ بھی ہے کہ چھوٹوں کو والدین کے ساتھ خیالات کا تبادلہ کرنے کی نہ عادت ہے اور نہ اجازت! بچے اکثر اس بات کی شکایات کرتے ہیں کہ والدین تو ہماری بات کو سنتے ہی نہیں ہیں۔ اور نہ کسی معاملے میں بولنے کی اجازت دیتے ہیں سوچ کی تبدیلی بھی اس دوری کو بڑھانے میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔ بے شک والدین کا تجربہ اور مشاہدہ بچوں سے زیادہ ہوتا ہے لیکن سوچ اور زمانے کی تبدیلی دوریاں پیدا کرتی ہیں والدین کو چاہئے کہ وہ اس بات کا تجزیہ کریں کہ انہوں نے جو دور گزارا تھا اس میں اور آج کل کے دور میں زمین آسمان کا فرق ہے اس زمانے کے تقاضے کچھ اور ہیں اور ان ہی تقاضوں سے نبرد آزما ہوتے ہوئے ہمارے بچے ترقی کی طرف مائل ہوں گے۔

ضرورت اس بات کی ہے کہ ہم نہ صرف اپنے والدین کا احترام کریں بلکہ ان کے علم و تجربے سے فائدہ اٹھاتے ہوئے ان کی باتوں کو اہمیت دیں کیونکہ ہمارے والدین سے بڑھ کر ہمارا کوئی خیر خواہ نہیں ہو سکتا اور والدین ہی بچوں کو زمانے میں سرد و گرم سے بچاتے ہیں بے شک ہماری نوجوان نسل بے پناہ صلاحیتوں کی مالک ہے اگر یہ نسل والدین کے علم کو اپنا لے جس سے ہماری اعلیٰ اقدار وابستہ ہیں تو بہتر ہے۔ دوسری طرف والدین کی بھی ذمہ داری ہے کہ وہ بچوں کے لئے وقت نکالیں انہیں کھیل و تفریح کا موقع فراہم کریں ان کے اتنے اچھے دوست بن جائیں کہ آپ سے اپنا ہر مسئلہ ڈسکس کریں۔ ان پر اپنا فیصلہ ہرگز مسلط نہ کریں ان کے متعلق فیصلہ کرتے ہوئے ان کی رائے کو بھی مقدم جانیں اور ان کی سرگرمیوں سے بھی واقف رہیں یقیناً ان سب باتوں پر عمل کر کے بچوں اور والدین کے درمیان کی دوری نہ صرف ختم ہو جائے گی۔ بلکہ ہر گھر بچوں اور والدین کی محبت کا مثالی نمونہ ہوگا۔

آپ کا باورچی خانہ آپ کا ماہرِ حُسن

فیس ماسک...... چہرے کی شادابی کا ضامن

ائیر کنڈیشننگ، فضائی آلودگی، دھواں اور جدید طرز کا دباؤ نارمل جلد کو بھی تباہی کے دہانے تک پہنچانے کے لئے کافی ہے۔ اس سے بچنے کے لئے آپ کو اپنی جلد کی حفاظت کرنی پڑے گی۔ اگر آپ رات کو دیر تک جاگتی ہیں یا ذہنی دباؤ کا شکار ہیں تو یہ آپ کے ساتھ آپ کی جلد کے لئے بھی یکساں نقصان دہ ہے۔ سوزش والی اور چٹخنے والی جلد کے لئے بہترین ٹانک کھیرا، انجیر، ایلوویرا ہیں۔ یہ نہ صرف آپ کی سوچنے سمجھنے کی صلاحیت کو توانا کرتے ہیں بلکہ آپ کی جلد کے لئے بھی مفید ہیں۔

جب آپ کی جلد میں تیل کی سپلائی کو تحریک پہنچتی ہے تو چہرے، سینہ اور پیٹھ پر مہاسے جیسے دانے نکلنا شروع ہو جاتے ہیں۔ دھوپ میں پھرنے اور بعض اقسام کے صابنوں کے استعمال سے صورت حال مزید پیچیدہ ہو سکتی ہے۔ ایسی صورت میں فوراً اپنی جلد کی موزونیت کے حساب سے کوئی فیس ماسک لگائیں۔

پھیکی اور روکھی جلو کو چمکدار بنانے کے لئے آپ گھر پر فیس ماسک تیار کر سکتی ہیں۔ شہد، میدہ، عرق گلاب اور لیموں کو آپس میں ملا کر پیسٹ بنا کر چہرے پر مل لیں اور سوکھ جانے پر کھرچ کر صاف کر دیں۔ ایک عمدہ فیس ماسک ملتانی مٹی اور عرق گلاب سے بنتا ہے۔ یہ چہرے کا گرد و غبار صاف کر دیتا ہے اور چکنی جلد کے لئے بہت مفید ہے۔ ایک اور ماسک کافی کے بیجوں کو پیس کر اس میں تازہ کریم ملانے سے بنتا ہے۔ اسے آپ اسکرب کے طور پر بھی استعمال کر سکتی ہیں۔ اسے کہنیوں، پیٹھ اور گھٹنوں پر بھی لگایا جا سکتا ہے۔

☆☆☆

گرتے بالوں کی حفاظت

خواتین کے لئے گرتے ہوئے بال بہت پریشانی کا باعث بنتے ہیں اسی لئے وہ گرتے بالوں کو روکنے کے لئے طرح طرح کے جتن کرنے کے لئے تیار ہو جاتی ہیں۔ داخلی بیماریوں، ادویات کا ردعمل اور غذائی عدم توازن جیسے کچھ عمومی اسباب ہیں جو بالوں کو گرنے کا سبب ہیں۔ داخلی بیماریوں میں ہارمونز یا غدودوں کی بے قاعدگی بالوں کے مسائل کا جڑ ہے۔ تھائی رائیڈ گلینڈ کی غیر معمولی کارکردگی بھی بالوں کے گرنے میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔ خواتین کی زندگی میں مختلف ادوار میں جب ہارمونز کی تبدیلی آتی ہے تو بال جھڑنے لگتے ہیں اور بالوں کی مقدار کم ہو جاتی ہے۔ زچگی کے کچھ ماہ بعد خواتین کے بال بھاری تعداد میں جھڑ جاتے ہیں اس لئے ضروری ہے کہ بالوں کی حفاظت وقت سے پہلے ہی کر لی جائے تاکہ بالوں کی خوبصورتی اور دلکشی برقرار رہے۔ خواتین کو چاہیے کہ وہ بالوں ضرورت سے زیادہ کس کر نہ باندھیں اور ہر وقت بالوں کو کھلا رکھنا بھی بالوں کے لئے نقصان دہ ہے۔

بہت زیادہ گرم ماحول میں بالوں کو زیادہ دیر رکھنے سے بھی بالوں کی خوبصورتی خراب ہوتی ہے۔ بالوں میں ہیر رولز کا مسلسل استعمال بھی بالوں کو نقصان کی طرف لے جاتا ہے۔ بالوں کے ساتھ کرخت طرز عمل، خصوصاً جب انہیں کھینچا اور پھیلایا جاتا ہے۔ ہر بال کی اپنی ایک عمر ہوتی ہے۔ جب اس کی زندگی ختم ہو جاتی ہے پھر وہ گر جاتا ہے پھر اس کی جگہ دوسرا بال لے لیتا ہے۔ جب گرنے کی مقدار نئے بال اگنے کی مقدار سے بڑھ جائے تو عموماً چھدرا پن پیدا ہو جاتا ہے یا بال گرنے کی صورت میں واضح طور پر محسوس ہونے لگتا ہے اس لیے ضروری ہے کہ بالوں کی صحت بحال کی جائے تاکہ نئے بال اگنے کی شرح کم نہ ہو جائے یا نئے بال اگنے کا عمل متاثر نہ ہو۔

☆☆☆

باتیں کچھ کام کی

......استری کی حفاظت کا طریقہ......

اگر آپ آلو لے کر استری کی نیچے والی سطح کو صاف کریں تو وہ بالکل صاف ہو جاتی ہے اس کے علاوہ استری کو بہت زیادہ گرم کر کے کسی سوتی کپڑے پر پھیر دیا جائے تب بھی استری صاف ہو جاتی ہے استری کے نیچے والی سطح کو میٹھے سوڈے سے دھونے سے بھی استری صاف ہو جاتی ہے۔

......لپ اسٹک کے دھبے......

لپ اسٹک کے دھبے کو ایسیٹون سے صاف کیا جاسکتا ہے۔اس کے علاوہ امونیا اور صابن لگا کر کچھ دیر رکھنے اور پھر گرم پانی سے دھونے سے بھی یہ داغ دور ہو جاتے ہیں۔

......پتھر کی چیزوں سے داغ دور کرنے کا طریقہ......

روئی کو دودھ میں بھگو کر سجاوٹی پتھر کی چیزوں پر لگانے سے اشیاء چمک دار اور نئی ہو جائیں گی۔

......کپڑوں کی چمک محفوظ رکھنا......

رنگدار کپڑوں کی چمک کو زیادہ دیر محفوظ رکھنے کے لئے کپڑے دھونے سے پہلے قبل پانی میں لیموں یا سرکہ ملا لیں اور پھر اس محلول میں کپڑے دھوئیں۔اس طرح آپ کے کپڑوں کی چمک برقرار رہے گی اور کپڑے دھلنے کے بعد بھی نئے نظر آئیں

......قالین سے شیشے کے ٹکڑے چننا......

موٹا اونی کپڑا لے کر ذرا سا گیلا کر کے کانچ کے ٹکڑے آسانی سے سمیٹے جاسکتے ہیں۔

......شیشے کے برتن چمکانا......

دو چمچ سرکہ ایک برتن میں ایک جگ پانی ملا کر رکھ لیں وم سے برتن دھونے کے بعد اچھی طرح کھنگال کر رکھنے سے شیشے کے برتنوں میں خوبصورتی اور چمک آجاتی ہے۔

......مہندی کا رنگ تیز کرنا......

مہندی میں تیل کی معمولی مقدار ملائیں اور تین چار لونگ کو پیس کر ڈال دیں پھر پانی میں ایک دو گھنٹے رکھنے کے بعد لگائیں خوب رنگ چڑھے گا۔ دوسرا طریقہ یہ ہے کہ مہندی میں تھوڑا سا لیموں کا رس شامل کر دیں پھر لگائیں مہندی میں انار کے کھٹے چھلکے پیس کر ڈالنے سے بھی مہندی کا رنگ تیز ہو جاتا ہے۔

......ہلدی کے داغ دور کرنا......

پانی میں لیموں کا رس ملا کر اس میں کچھ دیر کے لئے کپڑے بھگو دیں اس کے بعد صابن لگا کر صاف پانی سے کپڑوں کو دھو دیں ہلدی کے داغ ختم ہو جائیں گے اور کپڑے چمکدار نظر آئیں گے۔

......نرم ٹماٹر......

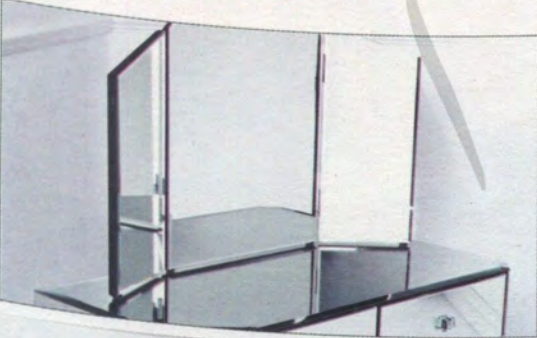
اگر ٹماٹر پڑے پڑے نرم یا پیلے ہو جائیں تو نمک ملے پانی میں ایک گھنٹہ رکھنے سے درست ہو سکتے ہیں۔

......کنگھے صاف کرنے کا طریقہ......

ہر پندرہ بیس روز کے بعد کنگھے صاف کر لینے چاہئیں اس سے سر کی بیماریاں نہیں لگتیں۔ ایک برتن میں پانی گرم کر کے کسی تسلے یا بالٹی میں ڈال دیں اور اب کنگھوں پر سرف چھڑک کر کھولتا ہوا پانی کنگھے پر ڈالیں۔ کسی برش کے ساتھ کنگھا صاف کریں۔ بعد میں صاف پانی میں ڈیٹول کے چند قطرے ڈال کر اس سے کنگھا دھولیں دھوپ میں سکھا لیں۔

......ٹیڑھے اور ٹوٹنے والے ناخنوں کے لئے......

مہندی کے پسے ہوئے پتے تھوڑے سے مکھن میں ملا کر رات کو ناخن پر لگائیں ناخن درست ہو جائیں گے۔ ٹوٹ پھوٹ ختم ہو جائے گی اور چمک بھی آئے گی۔

......میلا آئینہ صاف کرنا......

میلے آئینے کو اسپرٹ یا پیٹرول سے صاف کریں تو اس کے داغ دھبے ختم ہو جاتے ہیں۔

اسپیشل عید کیک

مینگو کریم کیک

اجزاء

پھنٹی ہوئی کریم: 12 اونس
پسی چینی: 3 اونس
آم کا جوس: 2 سے 3 کھانے کے چمچ
بادام: ½ کپ
اسفنج کیک: 1 عدد
آم: 2 عدد (کیوب کی شکل میں)

ترکیب

پہلے کریم اور پسی چینی کو ملا کر اچھی طرح پھینٹ لیں، اب اسفنج کیک پر آم کا جوس ڈالیں۔ پھر اس پر تھوڑی سی کریم اور آم ڈال دیں۔ اس کے بعد کریم کو اس کے سائیڈ اور اوپر پھیلا دیں۔ آخر میں اس پر کریم، آم اور بادام سے گارنش کر کے سرو کریں۔

مائیکرو ویو والا چاکلیٹ کیک

اجزاء

میدہ: 1 کپ
مکھن: 100 گرام
بیکنگ پاؤڈر: 1 چائے کا چمچ
کوکو پاؤڈر: 2 کھانے کے چمچ
انڈے: 3 عدد
ونیلا ایسنس: ½ چائے کا چمچ
دودھ: حسبِ ضرورت
چینی پسی ہوئی: 1 کپ

ترکیب

میدہ، بیکنگ پاؤڈر اور کوکو پاؤڈر کو ایک ساتھ چھان لیں، پھر ایک پیالے میں ڈال کر انڈا، مکھن، چینی اور ونیلا ایسنس ڈال کر اچھی طرح مکس کر لیں اگر ضرورت سمجھیں تو دودھ ڈال لیں۔ اب مائیکرو ویو برتن میں ڈال کر مائیکرو ویو میں ہائی اسپیڈ پر رکھ کر 5 منٹ کیلئے پکائیں، جب آپ دیکھیں کہ کیک پھول کر اوپر آ گیا ہو تو نکال لیں اور پلیٹ میں ڈال کر جس طرح چاہیں سجا کر کھانے کیلئے پیش کر سکتے ہیں۔

رنگوں کا حَسین امتزاج

گھر کی ڈیکوریشن کرتے وقت رنگوں کو بہت اہمیت دی جاتی ہے۔ تاہم یہ بات یادرکھنی چاہیے کہ رنگوں کا انتخاب بھی سوچ سمجھ کر کرنا چاہیے کیونکہ کچھ رنگ طبیعت کو سکون فراہم کرتے ہیں اور کچھ رنگ طبیعت میں تناؤ پیدا کردیتے ہیں۔ خواتین رنگوں کے انتخاب کے اعتبار سے مردوں پر سبقت لے جاتی ہیں کیونکہ ان میں جمالیاتی ذوق نسبتاً زیادہ ہوتا ہے۔ اسی لئے وہ نہ صرف رنگوں کا انتخاب بلکہ امتزاج بھی بہت دلکش انداز میں کرتی ہیں۔

رنگوں کے انتخاب کی منصوبہ بندی کرتے وقت ہم اپنے آرام، سہولت اور جمالیاتی ذوق کو مدنظر رکھتے ہیں۔ گھر میں چھوٹے بچے ہوں تو کریم اور سفید رنگ استعمال کرنے کا سوال ہی پیدا نہیں ہوتا بلکہ قدرے گہرے رنگ منتخب کرتے ہیں تاکہ بچے انہیں زیادہ خراب نہ کرسکیں یا پھر اعلیٰ معیار کے لئے رنگ استعمال کئے جاتے ہیں جو دھوئے جانے پر دوبار صاف ستھرے اور داغ دھبوں سے پاک ہوجاتے ہیں۔ نوجوان مختلف رنگوں کے امتزاج کو پسند کرتے ہیں جیسے ڈرائنگ روم میں سبز نارنجی رنگ بھی استعمال کرسکتے ہیں لیکن عمر بڑھنے کے ساتھ ساتھ چونکہ انسان میں بردباری آجاتی ہے اس لئے شوخ کی بجائے ہلکے رنگ پسند کرنے لگتے ہیں۔

خاکی، کریم، آف وائٹ، گلابی، لیمن، قرمزی، ہلکا بادامی رنگ، پرسکون، پرامن اور فرحت بخش ماحول پیدا کرتے ہیں جس میں اہل خانہ اور دوست احباب بیٹھ کر گفتگو کرسکتے ہیں۔ ان رنگوں میں یہ تاثیر ہوتی ہے کہ وہ فساد یا جارحیت کے جذبات پر غالب آجاتے ہیں۔ یہ غیر جانبدار اور صلح پسند رنگ ہیں اور اپنے آپ میں پوری طرح مکمل ہوتے ہیں اس لئے وہ جس شئے میں استعمال ہوتے ہیں اسے باوقار بنادیتے ہیں۔ آپ میں زیادہ گرمجوشی اور تحریک پیدا کرتے ہیں۔ یہ رنگ قدرت اور مٹی کے قریب تر ہوتے ہیں۔ سمندر کے تعلق رکھنے والے رنگ جیسے سیپی، جرجان، موتی، سمندری گھاس بہت عمدہ پس منظر پیش کرتے ہیں۔ یہ رنگ پیار و محبت اور حوصلہ افزائی گھر کے مکینوں اور مہمانوں کو مہیا کرتے ہیں۔

گھر کے دو حصے جہاں سب سے زیادہ وقت گزارا جاتا ہے مثلاً لابی، ٹی وی کا کمرہ یا ڈرائنگ روم، وہاں رنگ سب سے زیادہ رنگ برنگے اور زندگی سے بھرپور ہونے چاہئیں۔ یہاں آپ غیر روایتی رنگوں یعنی فیروزی اور سلور، سیاہ، نیلا اور سرخ زرد رنگوں کا امتزاج بھلا معلوم ہوگا۔ خواب گاہ میں ذہن کو سکون بخشنے والے ہلکے رنگوں کا استعمال کریں جیسے کریم، گلابی، لیمن، خاکستری اور سفید سلور گولڈ اور تانبہ کی ہلکی سی جھلک آپ کے کمرے کو روشن اور چمکدار بنادے گی۔ بہت زیادہ اور تیز رنگ ذہن پر منفی اثر ڈالیں گے۔ رنگوں کا غیر معمولی امتزاج جیسے فیروزی، سلور یا نارنجی اور تانبہ، کھلے ذہن کی عکاسی کرتے ہیں۔ غیر روایتی رنگ استعمال کرنے والے خطرات مول لینا پسند کرتے ہیں۔ وہ دوسروں سے مختلف بن جانے کی پروا نہیں کرتے کیونکہ انہیں اپنے اوپر اعتماد ہوتا ہے۔ آپ نے ہوٹلوں، ہسپتالوں اور دفاتر میں سبز رنگ کی کھڑکیاں ضرور دیکھی ہوں گی۔ سبز رنگ قدرت کا رنگ ہے اور مناسب طریقے سے استعمال کرنے پر یہ آپ کے ذہن کو ٹھنڈک اور سکون دیتا ہے۔ ایسی کھڑکیاں جو پھولوں سے بھری کیاریوں کی طرف کھلتی ہیں وہ تھکی ہوئی آنکھوں کو سب سے زیادہ ٹھنڈک پہنچاتی ہیں۔ اونچی عمارتوں میں رہنے والے مصنوعی طور پر سبزے کا بندوبست کرسکتے ہیں۔ کھڑکی کی پٹی پر پودے لگاسکتے ہیں۔ یادر ہے کہ بہت زیادہ سبز رنگ دماغ کو پراگندہ کرتا ہے۔ سفید بھی ایسا رنگ ہے جو حوصلے بلند کرتا ہے۔ یہ روشن اور چمکدار رنگ ہے لیکن سفید رنگ جلد میلا ہوجانے کے باعث زیادہ استعمال نہیں ہوتا۔ اس کے علاوہ جاڑوں کے سرد موسم میں سفید رنگ نظروں کو نہیں بھاتا۔ گو کہ حقیقی صلاحیتوں کو اجاگر کرتا ہے لیکن اس کی بھی زیادتی بھلی نہیں لگتی۔ رنگوں کی دنیا میں کوئی بات حتمی نہیں ہے۔ آپ اپنی پسند اور ذوق کے مطابق ان میں تبدیلی کرسکتے ہیں۔ پر ضرور غور کیجئے کہ رنگوں کی مدد سے گھر کی سجاوٹ کے بعد کیا وہ آپ کی شخصیت میں کسی اضافہ کا سبب بنتے ہیں یا اس میں کمی کردیتے ہیں۔

آپ کا باورچی خانہ آپ کا معالج

......بچہ سوتے میں روئے تو......

اسے شہد چٹایا جائے کیونکہ ایسا عموماً پیٹ کی خرابی یا بدہضمی کی وجہ سے ہوتا ہے۔

☆☆☆

......بھوک زیادہ لگے......

اگر آپ کو بھوک کم لگتی ہے تو سیب کی روٹی پکا کر کھائیں۔ اس کا طریقہ یہ ہے کہ سیب خرید لیں اور ان کا رس نکال کر اس میں ایک روٹی کا گوندھ لیں سات دن تک یہ روٹی کھائیں روزانہ تازہ رس نکال کر یہ روٹی پکائی جائے اس سے آپ کے معدہ کو طاقت ملے گی اور بھوک بھی زیادہ لگے گی۔ اس کام کے لئے کھٹے سیب بھی خریدے جاسکتے ہیں جو کم قیمت پر مل جاتے ہیں۔

☆☆☆

......آواز سریلی اور صاف کرنا......

بھاری اور کھردری آواز کانوں کو بری محسوس ہوتی ہے اگر آپ اپنی آواز کو صاف اور سریلی بنانا چاہتے ہیں تو اس نسخہ پر عمل کریں دو چھٹانک پانی میں 9 ماشہ کباب چینی ڈال کر آگ پر جوش دیں پھر اسے چھان لیں اور اس میں چینی کی مناسب مقدار ملا کر پئیں آپ کی بیٹھی ہوئی آواز بہتر اور صاف ہو جائے گی اور بلغم کا خاتمہ بھی ہو جائے گا۔

☆☆☆

دماغی کام کرنے والوں کی غذا

دماغی کام کرنے والے گوشت ترک کر کے اگر صرف پھل اور سبزیاں زیادہ استعمال کریں تو ان کو ذہنی تھکن محسوس نہیں ہوگی۔

☆☆☆

......بلی کاٹے تو......

خشک پودینہ کو تازہ پودینے میں پیس کر لیپ بنا کر کاٹی ہوئی جگہ پر مل دیں آرام آجائے گا۔

☆☆☆

......مچھر کا زہر دور کرنا......

اگر مچھر کاٹ لے تو زخم پر کافور کا تیل مل دیا جائے تو مچھر کاٹنے کی وجہ سے جو جلن یا کھجلی ہوتی ہے ختم ہو جائے گی۔

☆☆☆

محفل دھنک رنگوں کی

......پہچان......

انسان کی پہچان اچھا لباس نہیں
بلکہ اچھا اخلاق اور اس کا ایمان ہے

(ارسال کردہ: شفق عثمان، راولپنڈی)

☆☆☆

......میرے وطن کے اداس لوگو!......

میرے وطن کے اداس لوگو!
نہ خود کو اتنا حقیر سمجھو کہ کوئی تم سے حساب مانگے
نہ خود کو اتنا قلیل سمجھو کہ کوئی اٹھ کر کہے یہ تم سے
وفائیں اپنی ہمیں لوٹا دو وطن یہ اپنا ہمیں تھما دو
اٹھو اور اٹھ کر بتا دو ان کو کہ ہم ہیں اہل ایمان سارے
نہ ہم میں کوئی صنم کدہ ہے ہمارے دل میں بس اک خدا ہے
جھکے سروں کو اٹھا کر دیکھو قدم کو آگے بڑھا کر دیکھو
ہے ایک طاقت تمہارے سر پر
قدم قدم پر جو ساتھ دے گی، اگر گرے تو سنبھال لے گی
میرے وطن کے اداس لوگو
اٹھو چلو اور وطن سنبھالو!!!

(انتخاب کردہ: شکیلہ بیگم، فیصل آباد)

......14 اگست......

کہاں ٹوٹی ہیں زنجیریں ہماری
کہاں بدلی ہیں تقدیریں ہماری
ملی ہے کب غلامی سے رہائی
مسلط ہے وہی مرضی پرائی
وطن آدھا وڈیرے کھا گئے ہیں
مری صبحیں اندھیرے کھا گئے ہیں
وطن تھا ذہن میں زنداں نہیں تھا
چمن خوابوں کا یوں ویراں نہیں تھا
بہاروں نے دیئے وہ داغ ہم کو
نظر آتا ہے مقتل باغ ہم کو
گھروں کو چھوڑ کر جب ہم چلے تھے
ہمارے دل میں کیا کیا ولولے تھے
یہ سوچا تھا ہمارا راج ہوگا
سر محنت کشوں پر تاج ہوگا
نہ لوٹے گا کوئی محنت کسی کی
ملے گی سب کو دولت زندگی کی
لٹی ہر کام پر امید اپنی
محترم بن گئی ہر عید اپنی
وہی ظالم گھرانے حکمراں ہیں
وہی تاریک صدیوں کے نشاں ہیں
خوشی ہے چند لوگوں کی وراثت
کہا جاتا ہے غم ہے اپنی قسمت
ہوئے ہیں جھونپڑے ہی نذر طوفاں
مگر قائم ہیں اب تک قصر و ایواں
خدایا کوئی آندھی اس طرف بھی
الٹ دے ان ستمگروں کی صف بھی
زمانے کو جلال اپنا دکھا دے
جلا دے تخت و تاج ان کے جلا دے
یہ دولت کی ہوس جاگیرداری
ہیں دونوں لعنتیں دشمن ہماری
یہ دونوں لعنتیں جب تک رہیں گی
جہاں میں ندیاں خوں کی بہیں گی
اٹھو ویت نام سے تابندگی لو
نگاہ اونچی منہ سے زندگی لو

(منتخب کردہ: اقبال، کراچی)

☆☆☆

......شیطان کا راز......

کسی بزرگ نے شیطان سے کہا:
مجھے وہ کام بتاؤ جس کے کرنے سے میں بھی تمہارے جیسا ہو جاؤں۔
شیطان نے کہا:
نماز پڑھنے میں سستی کرو اور ہر بات میں قسم کھاؤ
بزرگ نے کہا: کہ آج کے بعد میں یہ دونوں کام نہیں کرونگا
شیطان بولا: آج کے بعد میں بھی کسی کو یہ راز نہیں دونگا

(ارسال کردہ: زینت یاسمین، ملتان)

☆☆☆

......غصہ کیا کرتا ہے......

غصہ ہمیشہ تنہا آتا ہے، لیکن جاتے ہوئے
اپنے ساتھ ساتھ عقل، اخلاق اور شخصیت کی
خوبصورتی کو لے جاتا ہے۔

(ارسال کردہ: مسز طاہرہ، کراچی)

☆☆☆

......نماز......

جو ایمان تمہیں گھر سے مسجد تک نہیں لے جاسکتا
وہ قبر سے جنت تک کیسے لے جائے گا

(ارسال کردہ: حرا خان، اسلام آباد)

☆☆☆

سندیسے آپ کے

☆ جس طرح ہر جگہ رمضان کی رونقیں نظر آئیں اسی طرح باورچی خانہ بھی رمضان کی رونقوں سے بھرپور نظر آیا۔ ماہ رمضان سے متعلق مضامین اور ریسپیز بہت پسند آئیں! (کنول بابر، حیدر آباد)

پسندیدگی کا بے حد شکریہ! بحیثیت مسلمان یہی رونقیں ہمارا خاصہ ہیں۔

☆ کھجور ہماری روایت بھی ہے اور ثقافت بھی اور سب سے بڑھ کر اس کو جو مذہبی امتیاز حاصل ہے اس کے کیا کہنے۔ ہم یہ سنت ہمیشہ پوری کرتے ہیں۔ مگر آپ کی بدولت جو خصوصیت ہمیں غذائی اعتبار سے اس کے بارے میں معلوم ہوئیں اس کے لیے شکریہ۔ (سمرین خان، اسلام آباد)

آپ کا کہنا بالکل صحیح ہے۔ کھجور ہماری مذہبی روایت و ثقافت ہے۔ اللہ پاک نے ہر چیز میں کوئی نہ کوئی خصوصیت رکھی ہے تو کھجور جیسی چیز جسے سنت ہونے کا شرف حاصل ہو کیسے غذائی اعتبار سے پیچھے ہو سکتی ہے۔

☆ ''رمضان اسپیشل'' رمضان کی سوغاتوں سے بھرپور تھا۔ تمام تراکیب بہت مزیدار تھیں۔ آپکا افطار مینو ہم نے پورا ٹرائی کیا اور داد بھی وصول کی۔ (ندا اقبال، ملتان)

آپ خوش ہیں، ہم خوش ہیں۔ ہم یہ تمام کوششیں آپ ہی کے لئے کرتے ہیں۔ آپ کو پسند آتی ہے ہماری محنت وصول ہو جاتی ہے۔

☆ میں نے پچھلی بار بھی آپ کو کچھ تراکیب اور تحریریں ارسال کی تھیں۔ آپ نے شائع نہیں کیں۔ (رابیعہ افضل، گجرانوالہ)

آپ کی بھیجی ہوئی تراکیب اور تحریریں ہمیں دیر سے ملیں۔ تراکیب اگلے ماہ شائع ہو جائیں گی۔ تحریریں بھی جلد شائع کرنے کی کوشش کریں گے۔ بس آپ اسی طرح اپنا پیار اور ساتھ بنائے رکھیں۔

☆ مجھے ''آپکا باورچی خانہ آپکا ماہر علاج'' والا مضمون بہت پسند ہے۔ اس میں بہت کارآمد صحت سے متعلق ٹوٹکے ہوتے ہیں۔ اگر آپ اس میں بچوں سے متعلق بھی دیں تو بہت اچھا ہوگا۔ (ماہین شیخ، لاہور)

سب سے پہلے پسندیدگی کا بہت شکریہ۔ ہم پوری کوشش کرتے ہیں کہ بچوں اور بڑوں دونوں سے متعلق ہی مفید باتیں آپ تک پہنچائیں۔ پھر بھی آپ کی قیمتی رائے کا بے حد شکریہ۔ آپ کی رائے نوٹ کر لی ہے آئندہ شماروں میں ان شاء اللہ آپ اس کی تکمیل پائیں گی۔

☆ رمضان اسپیشل ''رمضان اسپیشل'' ہی لگا۔ بس اب عید بھی اتنی اسپیشل ہو جائے تو کیا بات ہے۔ (سبین شاہ، فیصل آباد)

ہمیں امید ہے کہ ہم یقیناً آپ کی توقعات پر پورا اترے ہونگے۔ عید اسپیشل آپ کے ہاتھ میں ہے۔ اپنے خیالات سے آگاہ کرنا مت بھولئے گا۔

☆ گلاب جامن، دہی بڑے اور کچوری کی تراکیب بہت عمدہ تھیں دیگر تراکیب بھی اچھی تھیں۔ اور ''ماہ رمضان کی اہمیت'' والا مضمون بہت اچھا تھا۔ مذہب سے آگاہی بہت ضروری ہے۔ سب سے زیادہ جس چیز سے ہم دور ہو رہے ہیں وہ مذہب ہی ہے۔ ایسے میں آپ کی کوشش بہت عمدہ ہے۔ (مریم نعیم، کراچی)

ہم آپ کی بات سے بھرپور اتفاق کرتے ہیں۔ اپنے مذہب سے نہ صرف آگاہی بلکہ اپنے اللہ اور رسول ﷺ کی دی ہوئی تعلیمات پر عمل پیرا بھی ہونا چاہئے۔

☆ ہم اپنے تمام چاہنے والوں کا شکریہ ادا کرتے ہیں جنہوں نے رمضان اسپیشل کی بے حد پزیرائی کی۔ آپکا پیار آپکے خطوط، کالز اور ای میلز کی صورت میں ملا۔ جگہ کی کمی کے باعث جن کے نام شائع نہیں ہو سکے اور کم وبیش ایسے ہی خیالات کا اظہار کیا ان میں کچھ نام یہ ہیں۔:

مس افشین۔ راولپنڈی، خالدہ بیگم۔ حیدر آباد، مسز فیصل۔ لاہور، سحر گل۔ کراچی، بینا شیخ۔ فیصل آباد، سیّدہ زہرہ۔ کراچی، عامر نعیم۔ ملتان، مس نسیمہ۔ اسلام آباد۔

آپ کے ستارے کیا کہتے ہیں؟

برج اسد (22 جولائی سے 21 اگست)

......تعارف برج اسد......

نشانِ برج: شیر
عنصر: آگ
مبارک دن: اتوار
عددِ خاص: 1-4-11
موزوں نگینہ: پنّہ، لال اور ہرا
موافق رنگ: سنہرا، سرخ اور دھانی
مفید دھات: سونا (گولڈ)

☆☆☆

......اسد افراد کیسے ہوتے ہیں......

یہ برج بہت اہمیت کے حامل ہوتے ہیں۔ اس برج سے متعلق افراد میں بہت سی منفرد خصوصیات پائی جاتی ہیں جو کہ ان کی زندگی میں بنیادی کردار ادا کرتی ہیں۔ یہ لوگ آزاد مزاج اور کھلے دل کے مالک ہونے کے ساتھ ساتھ لوگوں کے برعکس بلند مرتبہ پر پہنچنے کے خواہش مند ہوتے ہیں خود ان کی آئیڈیل شخصیات اعلیٰ پایہ اور بین الاقوامی حیثیت واہمیت کی حامل ہوتی ہیں اور یہ ان کے پرستار ہونے کے ساتھ ہی ان کے نقشِ قدم پر چلنے کی کوشش کرتے ہیں۔ یہ لوگ اگر کسی فرد میں انفرادیت اور قابلیت کے ساتھ ہی اس کا بلند مرتبہ یا حیثیت دیکھ لیں تو پھر اس کی ہر غلطی اور خطا کو نظر انداز کر دینے پر متوجہ ہو جاتے ہیں۔ عام طور سے یہ لوگ دوسروں کے حکم پر چلنے سے نفرت کرتے ہیں تاہم مجبوری کی بات دوسری ہے۔ جس کام کو کرنے کا بیڑا اٹھا لیتے ہیں، کتنی ہی مشکلات کا سامنا کیوں نہ ہو اسے ہر حال میں مکمل کرنے کی کوشش کرتے ہیں اگر ان کے کام میں رکاوٹ ڈالی جائے اور یہ مجبور ہو جائیں تو مایوسی کا شکار ہو جاتے ہیں اور ان کے ذہنوں پر مایوسی کے بادل منڈلانے لگتے ہیں۔

☆☆☆

......اسد افراد سے دوستی......

برج اسد کے دور میں پیدا ہونے والے خواتین وحضرات کے لئے جو افراد مخلص اور بہترین ہو سکتے ہیں ان میں سب سے نمایاں اور بہترین لوگ خود برج اسد سے تعلق رکھتے ہیں یعنی ان کے اپنے برج والے ہی ان کے بہتر دوست واحباب ثابت ہو سکتے ہیں۔ جبکہ دوسرے برجوں سے اسدی افراد کے تعلقات کی صورت حال بہت واضح اور یقینی نہیں۔

☆☆☆

......اسد افراد کی صحت......

برج اسد سے متعلق لوگوں کو عام زندگی میں جن امراض کے ہونے کا خطرہ رہتا ہے یا ہو سکتے ہیں ان میں قابل ذکر کچھ اس طرح ہیں مثلاً اختلاج قلب، ریڑھ کی تکلیف، مثانے کی کمزوری یا خرابی، کسی بھی قسم کی بے ہوشی، کان کا درد، سر درد کی شکایت، دل کی بیماریاں، پیروں کے زخم، گٹھاں اور گردوں کا ورم وغیرہ شامل ہیں، ان افراد کو چاہئے کہ اپنی غذاؤں میں ان چیزوں سے اجتناب برتیں جو متعلقہ بیماریوں میں باعث پریشانی ہو سکتے ہیں۔

☆☆☆